

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Оцените для себя риск развития сахарного диабета

Инструкция: ответьте на все 8 вопросов опросника. Сложите баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы, для определения Вашего риска развития сахарного диабета (СД).

1. Ваш возраст:

- до 45 лет - 0 баллов
- 45 – 54 года - 2 балла
- 55 – 64 года - 3 балла
- старше 65 лет - 4 балла

2. Ваш индекс массы тела:

Индекс массы тела (ИМТ) позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой индекс массы тела сами:

вес _____ кг / (рост _____ м)² = _____ кг/м²

- ИМТ < 25 кг/м² - 0 баллов
- ИМТ = 25 – 30 кг/м² - 1 балл
- ИМТ > 30 кг/м² - 3 балла

3. Окружность талии:

Величина окружности талии также может указывать на наличие избыточного веса, опасного в плане развития диабета. Измеряется на уровне пупка.

мужчины	женщины	
< 94см	< 80 см	- 0 баллов
94 – 102см	80 – 88 см	- 3 балла
> 102см	> 88 см	- 4 балла

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты, ягоды, цельнозерновые продукты?

- каждый день - 0 баллов
- не каждый день - 1 балл

5. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно? Делаете ли Вы физические упражнения по 30 минут каждый день или по 3 часа в течение недели регулярно?

- да - 0 баллов
- нет - 2 балла

6. Принимали (принимаете) ли Вы регулярно лекарства для снижения артериального давления?

- нет - 0 баллов

- да - 2 балла

7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо повышенный уровень сахара крови (во время диспансеризации, профосмотра, во время болезни или беременности)?

- нет - 0 баллов

- да - 5 баллов

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

- нет - 0 баллов

- да: бабушка/бабушка, тетя/дядя/двоюродные братья/сестры - 3 балла

- да: родители, брат/сестра или собственный ребенок - 5 баллов

Интерпретация результатов:

Подсчитайте сумму баллов и оцените риск развития сахарного диабета в течение 10 лет:

○ Менее 7 баллов - риск развития СД 2 типа **низкий**, т.е. практически отсутствует. Вам следует продолжать следить за своим питанием и вести активный образ жизни. Вероятность развития СД составляет 1% (только 1 человек из 100 может заболеть).

○ От 7 до 11 баллов - риск развития СД 2 типа **слегка повышен**. Вам следует вести активный образ жизни, ежедневно заниматься физическими упражнениями, не допускать набора веса. Ваш ежедневный рацион питания обязательно должен включать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты. Вероятность развития СД составляет 4% (4 человека из 100 могут заболеть).

○ От 12 до 14 баллов - риск развития СД 2 типа **умеренный**. Вам необходима консультация специалиста (Вашего врача или врача-диетолога) в отношении факторов риска развития СД и получения рекомендаций по изменению образа жизни. Вероятность развития СД составляет 17% (17 человек из 100 могут заболеть).

○ От 15 до 20 баллов - риск развития СД 2 типа **высокий**, возможно у Вас предиабет или сахарный диабет. Недооценка ситуации может иметь серьезные последствия. Вам следует проверить уровень сахара крови и обратиться за консультацией к специалисту (Вашему врачу, врачу-диетологу или эндокринологу) с целью получения рекомендаций по изменению образа жизни и, возможно, лечению. Вероятность развития СД составляет 33% (каждый третий человек может заболеть).

○ Более 20 баллов - риск развития СД 2 типа **очень высокий!** Вероятно, у Вас уже есть СД 2 типа. Вам следует проверить уровень сахара крови и незамедлительно обратиться за помощью к специалисту (Вашему врачу, врачу-диетологу или эндокринологу) с целью получения рекомендаций по изменению образа жизни и необходимому лечению. Вероятность развития СД составляет 50% (каждый второй человек может заболеть).