

Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?



Инструкция

- Ответьте на 8 вопросов, представленных ниже (1 вопрос=1 ответ)
- Каждый ответ равен указанному количеству баллов, сложите все баллы, посчитайте сумму
- Используйте суммарный балл для определения риска развития сахарного диабета у Вас

Возраст

<input type="checkbox"/> До 45 лет	0 баллов	<input type="checkbox"/> 55 – 64 года	3 балла
<input type="checkbox"/> 45 – 54 года	2 балла	<input type="checkbox"/> Старше 64 лет	4 балла

Индекс массы тела

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

$$\frac{\text{Вес (кг)}}{(\text{рост (м)})^2} = \text{_____ кг/м}^2$$

<input type="checkbox"/> < 25 кг/м ²	0 баллов
<input type="checkbox"/> 25 – 30 кг/м ²	1 балл
<input type="checkbox"/> > 30 кг/м ²	3 балла

Окружность талии

Окружность талии также указывает на наличие у Вас избыточного веса или ожирения.

Мужчины	Женщины	
< 94 см	< 80 см	0 баллов
94 – 102 см	80 – 88 см	3 балла
> 102 см	> 88 см	4 балла

Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

<input type="checkbox"/> Каждый день	0 баллов	<input type="checkbox"/> Не каждый день	1 балл
--------------------------------------	----------	---	--------

Занимаетесь ли Вы физической активностью регулярно?

Занимаетесь ли Вы какой-либо физической активностью 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

<input type="checkbox"/> Да	0 баллов	<input type="checkbox"/> Нет	2 балла
-----------------------------	----------	------------------------------	---------

Принимали ли Вы когда-либо препараты для снижения артериального давления длительное время?

<input type="checkbox"/> Да	2 балла	<input type="checkbox"/> Нет	0 баллов
-----------------------------	---------	------------------------------	----------

Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, проф. осмотра, во время болезни или беременности)?

<input type="checkbox"/> Да	5 баллов	<input type="checkbox"/> Нет	0 баллов
-----------------------------	----------	------------------------------	----------

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

<input type="checkbox"/> Нет	0 баллов
<input type="checkbox"/> Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	3 балла
<input type="checkbox"/> Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок	5 баллов

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Сумма баллов _____.

Ваш риск развития сахарного диабета в течение 10 лет составит:

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2 типа	Вероятность развития СД 2 типа
Менее 7	Низкий риск	1 из 100, или 1 %
7 – 11	Слегка повышен	1 из 25, или 4 %
12 – 14	Умеренный	1 из 6, или 17 %
15 – 20	Высокий	1 из 3, или 33 %
Более 20	Очень высокий	1 из 2, или 50 %

- Если Вы набрали менее 12 баллов: у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.
- Если Вы набрали 12 – 14 баллов: возможно, у Вас предиабет. Вам необходимо посоветоваться со своим врачом и обсудить, как следует изменить образ жизни.
- Если Вы набрали 15 – 20 баллов: возможно, у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам необходимо проверить уровень глюкозы (сахара) крови и изменить образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся лекарственные препараты для снижения уровня глюкозы (сахара) крови.
- Если Вы набрали более 20 баллов: высока вероятность, что у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить образ жизни и принимать лекарственные препараты по назначению врача с целью контроля за уровнем глюкозы (сахара) крови.

Как снизить риск возникновения предиабета или сахарного диабета 2 типа?

- Вы не можете повлиять на свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и сахарному диабету, но Вы можете изменить свой образ жизни и тем самым снизить риск развития диабета.
- Вы можете снизить массу тела, стать более активным физически и придерживаться принципов здорового питания.
- Эти изменения образа жизни особенно необходимы по мере увеличения возраста или при наличии у Вас наследственной предрасположенности к сахарному диабету.
- Здоровый образ жизни необходим и в том случае, если у Вас уже диагностировали предиабет или сахарный диабет 2 типа.
- Для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови, массы тела и уменьшения неблагоприятного прогноза заболевания может понадобиться прием лекарственных препаратов.