

Опросник для пациентов

«Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?»

Инструкция. Ответьте на все 8 вопросов опросника. Для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ и отметьте его. Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы. Используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета или предиабета. Передайте заполненный опросник Вашему врачу/медицинской сестре и попросите их объяснить Вам результаты опросника.

1. Возраст

до 45 лет *0 баллов*

45 - 54 года *2 балла*

55 - 64 года *3 балла*

старше 65 лет *4 балла*

2. Индекс массы тела

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

Вес ___ кг: (рост ___ м)² = ___ кг/м²

Менее 25 кг/м² *0 баллов*

25 - 30 кг/м² *1 балл*

больше 30 кг/м² *3 балла*

3. Окружность талии

Мужчины	Женщины	
< 94см	< 80см	<i>0 баллов</i>

94 - 102см	80 - 88 см	<i>3 балла</i>
------------	------------	----------------

> 102см	> 88 см	<i>4 балла</i>
---------	---------	----------------

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

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 3 часа в течение недели?

Да *0 баллов*

Нет *2 балла*

6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

Нет *0 баллов*

Да *2 балла*

7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (при диспансеризации, профилактическом осмотре, 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/дедушка, тетя/дядя/двоюродные братья/сестры 3 балла

Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок 5 баллов

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Сумма баллов. Общее количество баллов покажет риск развития сахарного диабета в течение 10 лет:

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. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить образ жизни.

Если Вы набрали 15 – 20 баллов: возможно у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам желательно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Если Вы набрали более 20 баллов: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы (сахара) в крови.