

1. Возраст

До 45 лет	0 баллов
45–54 лет	2 балла
55–64 года	3 балла
Старше 65 лет	4 балла

Глюкоза крови (глюкометр), мМоль/л	
АД, мм рт ст	

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/м ²	0 баллов
25–30 кг/м ²	1 балл
Более 30 кг/м ²	3 балла

3. Окружность талии

Окружность талии также указывает на наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Измеряется окружность талии на уровне пупка.

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

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 сахара в крови выше нормы?

(во время диспансеризации, проф. осмотра, во время болезни или беременности)

Нет	0 баллов
Да	5 баллов

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

Нет	0 баллов
Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	3 балла
Да: родители, брат/сестра, или собственный ребенок	5 баллов

Результаты:

Сумма баллов _____

Ваш риск развития сахарного диабета типа 2 в течение 10 лет составит:

Общее количество баллов	Риск СД 2	Вероятность развития СД 2
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 риск	1 из 3, или 33%
Более 20	Очень высокий риск	1 из 2, или 50%

- Если Вы набрали мене 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 сахара в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня сахара в крови.
- Если Вы набрали более 20 баллов: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень сахара в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни, и Вам необходимы лекарства для снижения уровня сахара в крови.

Снижение риска 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 снизить тем самым риск развития этих заболеваний.

Вы можете снизить массу тела, стать более активными физически и потреблять более здоровую пищу. Эти изменения образа жизни особенно необходимы по мере увеличения возраста или при наличии у Вас наследственной отягощенности по сахарному диабету.

Здоровый образ жизни необходим и в том случае, если у Вас уже диагностировали предиабет или сахарный диабет 2-го типа. Для снижения уровня сахара крови, веса тела и уменьшения неблагоприятного прогноза заболевания также может понадобиться лекарственная терапия.

* В настоящее время единственным препаратом, зарегистрированным в России для профилактики развития сахарного диабета типа 2 у лиц с нарушенной толерантностью к глюкозе, является акарбоза.