

# АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА ИЛИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

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)<sup>2</sup> = \_\_\_\_\_ кг/м<sup>2</sup>

• Менее 25 кг/м<sup>2</sup> *0 баллов*

• 25 – 30 кг/м<sup>2</sup> *1 балл*

• Больше 30 кг/м<sup>2</sup> *3 балла*

## 3. Окружность талии

Мужчины	Женщины	
< 94см	< 80см	0 баллов
94 – 102см	80 – 88 см	3 балла
> 102см	> 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 глюкозы (сахара) 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 или 2 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 \_\_\_\_\_.

Общее количество баллов покажет риск развития сахарного диабета в течении 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.