

# Есть ли у вас предиабет или сахарный диабет 2-го типа? Опросник для пациентов FINDRISK

## Инструкция:

- Ответьте на все 8 вопросов опросника.
- Для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ.
- Сложите все баллы, соответствующие вашим ответам на вопросы. Используйте ваш суммарный балл для определения вашего риска развития сахарного диабета (СД) 2-го типа или предиабета.
- Передайте заполненный опросник вашему врачу/медсестре 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 (ИМТ).** ИМТ позволяет выявить наличие у вас избыточной массы тела или ожирения. Вы можете подсчитать свой ИМТ сами:

ИМТ:  $\frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$  – Менее 25 – **0 баллов**, 25–30 – **1 балл**, больше 30 – **3 балла**.

**1. Окружность талии.** Окружность талии также указывает на наличие у вас избыточной массы тела или ожирения.

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

**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 мин каждый день или 3 ч 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 СД 1-го или 2-го 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 \_\_\_\_\_

## Ключ к опроснику

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2-го типа	Вероятность развития СД 2-го типа
Менее 7	Низкий	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 СД 2-го 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 СД 2-го типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и вам понадобятся и лекарства для контроля за уровнем глюкозы (сахара) в крови.