

# ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРЕДИАБЕТ ИЛИ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

## Опросник FINDRISC



### 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 2 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

#### 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

#### 3 Окружность талии

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

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

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

- Нет – 0 баллов
- Да – 2 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
- Более 30 кг/м<sup>2</sup> – 3 балла

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

- Каждый день – 0 баллов
- Не каждый день – 1 балл

#### 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 \_\_\_\_\_

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. 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) 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.