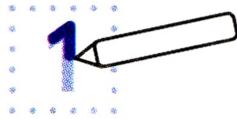


# Определите риск развития предиабета и сахарного диабета 2-го типа



Обведите нужное число баллов  
в соответствии с вашим ответом



## ВОЗРАСТ

0 < 45 лет

2 45–54 года

3 55–64 года

4 > 65 лет



## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Смотрите таблицу на обороте

0 < 25 кг/м<sup>2</sup>

1 25–30 кг/м<sup>2</sup>

3 > 30 кг/м<sup>2</sup>



## ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

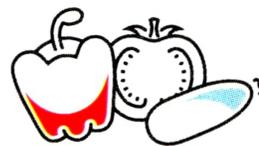
0 < 94 см у мужчин  
< 80 см у женщин

3 94–102 см у мужчин  
80–88 см у женщин

4 > 102 см у мужчин  
> 88 см у женщин



## ЕДИТЕ ЛИ ВЫ ОВОЩИ, ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?



1 Нет

0 Да

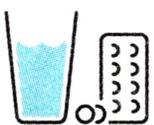


## ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РЕГУЛЯРНО\*?

\*По 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

2 Нет

0 Да



## ПРИНИМАЛИ ЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

0 Нет

2 Да



## ОБНАРУЖИВАЛИ ЛИ У ВАС КОГДА-ЛИБО УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ (САХАРА) В КРОВИ ВЫШЕ НОРМЫ\*?

\* Во время диспансеризации, болезни или беременности

0 Нет

5 Да



## БЫЛ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ГО ИЛИ 2-ГО ТИПА?

3 Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя,  
двоюродные братья/сестры

5 Да: родители, брат/сестра  
или собственный ребенок

0 Нет



## Определите риск развития предиабета и сахарного диабета 2-го типа

### Инструкция по заполнению анкеты

- Ответьте на вопросы опросника с обратной стороны.
- Для каждого вопроса выберите 1 ответ и отметьте его в соответствующем квадратике.
- Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы.
- Используйте Ваш суммарный балл для определения риска развития сахарного диабета или предиабета.
- Передайте заполненный опросник Вашему врачу/медсестре и попросите их объяснить Вам результаты опросника.

**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-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 сахарный диабет 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.

		Вес, кг																	
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	
Индекс массы тела	Рост, м	1,40	23	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56	59	64
	1,45	21	24	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56	59	
	1,50	20	23	24	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56	
	1,55	19	21	23	24	25	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	
	1,60	18	19	21	23	24	25	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	
	1,65	17	19	20	21	24	25	26	29	30	32	33	35	36	37	42	43	46	
	1,70	16	18	19	21	23	24	25	26	28	30	31	32	33	36	40	42	43	
	1,75	15	16	18	19	21	23	24	25	26	28	30	31	32	33	36	40	42	
	1,80	14	16	17	19	20	21	22	24	26	28	29	30	32	33	35	36	37	
	1,85	13	14	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	30	31	32	33	35	
1,90	13	14	16	17	19	20	21	22	23	24	26	28	29	30	32	33	34		
1,95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	24	26	28	29	30	32	33		
2,00	11	12	13	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31		

$$\boxed{\phantom{000}} / \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ кг/м}^2$$

$$\text{Вес [кг]} / \text{рост}^2 [\text{м}^2] = \text{кг/м}^2$$

Недостаточный вес
Норма
Избыточный вес
Ожирение