

# ЕСТЬ ЛИ У ВАС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



Ответьте на вопросы и посчитайте сумму баллов

<b>1. Сколько Вам лет?</b>	< 45 лет	0 баллов
	45-57 года	2 балла
	55-64 года	3 балла
	> 65 лет	4 балла

**2. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?**

Каждый день	0 баллов
Не каждый день	1 балла

**3. Был ли у Вас когда-либо повышенный уровень сахара крови?**

Нет	0 баллов
Да	5 баллов

**4. Принимали ли Вы регулярно лекарства для снижения артериального давления?**

Нет	0 баллов
Да	2 балла

**5. Делаете ли Вы физические упражнения по 30 минут каждый день?**

Да	0 баллов
Нет	2 балла

**6. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет?**

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

**7. Какой у Вас индекс массы тела?**

< 25 кг/м <sup>2</sup>	0 баллов
25-30 кг/м <sup>2</sup>	1 балл
> 30 кг/м <sup>2</sup>	3 балла

**8. Какой у Вас объем талии?**

мужчины	женщины	
<94 см	<80 см	0 баллов
94-102 см	80-88 см	3 балла
>102 см	>88 см	4 балла



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

# ЕСТЬ ЛИ У ВАС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



Оцените результат

## Менее 12 баллов

У вас хорошее здоровье, продолжайте вести здоровый образ жизни.

## 12–14 баллов

Умеренный риск развития диабета 2 типа. Обратитесь к врачу для консультации по изменению образа жизни.

## 15–20 баллов

Высокий риск развития заболевания, возможно наличие сахарного диабета 2 типа. Помимо коррекции образа жизни, необходимо обратиться к врачу, чтобы проверить уровень сахара крови.

## Более 20 баллов

Высокая вероятность наличия сахарного диабета 2 типа. Срочно обратитесь к врачу, чтобы провести обследование.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»