

ЕСТЬ ЛИ У ВАС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



Ответьте на вопросы и посчитайте сумму баллов

1. Сколько Вам лет?	< 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 ²	0 баллов
	25-30 кг/м ²	1 балл
	> 30 кг/м ²	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»