**АНКЕТА**

**ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА ИЛИ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

Опросник «Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?»

**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 или предиабета.

**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**

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой индекс массы тела сами:

Вес\_\_\_\_\_кг: (рост\_\_\_\_\_см)2 = вес разделить на рост в квадрате

¨ Менее 25 кг/м2 *0 баллов*

¨ 25 – 30 кг/м2 *1 балл*

¨ Больше 30 кг/м2 *3 балла*

**3. Окружность талии**

Мужчины Женщины

< 94см < 80см *0 баллов*

94 – 102см 80 – 88 см *3 балла*

> 102см > 88 см *4 балла*

**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 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

¨ Да *0 баллов*

¨ Нет *2 балла*

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

¨ Нет *0 балло*в

¨ 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 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Общее количество баллов покажет риск развития сахарного диабета в течении 10 лет:

 *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) крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы (сахара) в крови.