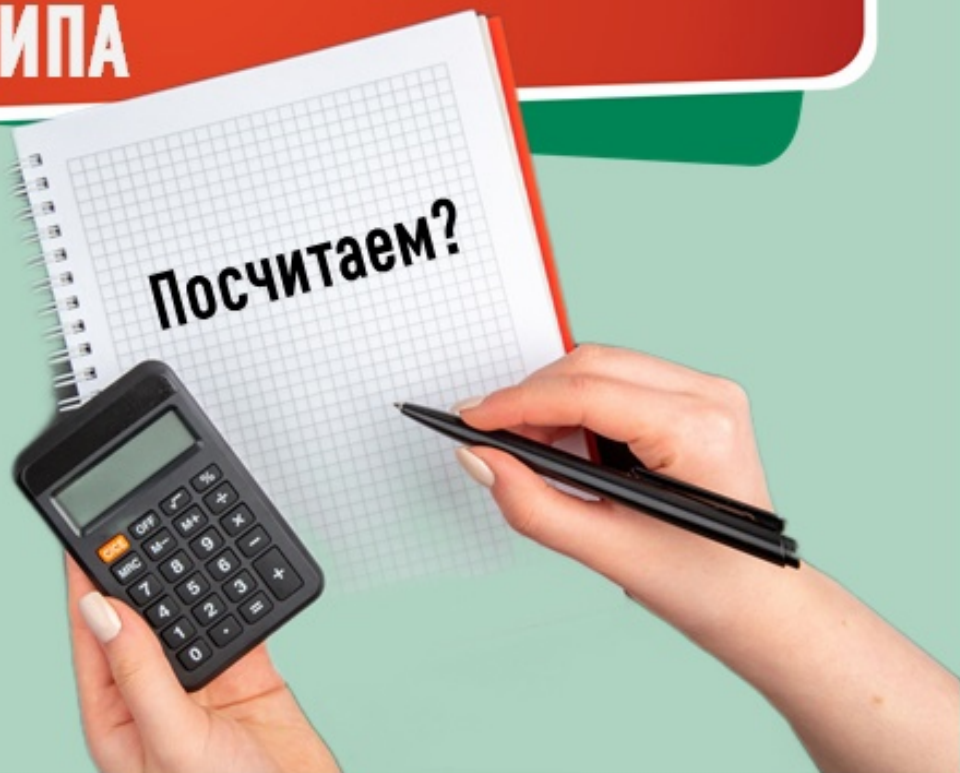




Наш вектор  ЗДОРОВАЯ УДМУРТИЯ!

# РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА





## 1. Ваш 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 рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

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



### 3. Окружность талии

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

**Окружность талии указывает на наличие абдоминального ожирения** – избыточного жира в области живота, который негативно влияет на здоровье.







#### 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?

(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 баллов
- Да – 2 балла



## 7. Был ли у вас когда-либо зарегистрирован уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы?

(Во время диспансеризации, профилактического осмотра, в период болезни или во время 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, тётя/дядя, двоюродные братья/сёстры) – 3 балла
- Да (родители, брат/сестра, собственный ребёнок) – 5 баллов

**DIABETES**





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

## РЕЗУЛЬТАТЫ:

**0-7 баллов** – низкая степень риска развития сахарного диабета 2 типа;

**8-11 баллов** – незначительно повышен риск развития сахарного диабета 2 типа;

**12-14 баллов** – умеренная степень риска развития сахарного диабета 2 типа;

**15-20 баллов** – высокая степень риска развития сахарного диабета 2 типа;

**21 и более баллов** – очень высокая степень риска развития сахарного диабета 2 типа.





- \* Если ваш результат **менее 7 баллов**, вы можете быть спокойны - на сегодняшний день у вас низкая степень риска развития сахарного диабета 2 типа. Чтобы держать под контролем состояние своего организма, рекомендуем проверять сахар в крови 1 раз в год в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра. И помните, что регулярные физические нагрузки, рациональное, сбалансированное питание с большим количеством овощей является залогом здоровой и продолжительной жизни.
- \* Если ваш результат **от 8 до 11 баллов**, у вас незначительно повышен риск развития сахарного диабета 2 типа. Однако, если вы хотите обезопасить себя, вам следует вести активный образ жизни, ежедневно заниматься физическими упражнениями, ограничить потребление жирной и жареной пищи. Ваш ежедневный рацион обязательно должен включать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты. Ежегодно следите за состоянием своего организма, проверяйте уровень сахара в крови в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.





- \* Если ваш результат **от 12 до 14 баллов**, то у вас умеренная степень риска развития сахарного диабета 2 типа. Рекомендуем обратиться за консультацией специалиста (врача-терапевта или врача-диетолога) для более тщательной оценки факторов риска развития сахарного диабета, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию и физической активности.
  
- \* Если ваш результат **от 15 до 20 баллов**, у вас высокая степень риска развития сахарного диабета 2 типа. Вам следует обратиться за консультацией к специалисту для назначения обследования, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию и, возможно, лечению.
  
- \* Если ваш результат **от 21 и более баллов**, у вас очень высокая степень риска развития сахарного диабета 2 типа (вероятно, у вас уже есть сахарный диабет 2 типа). Незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту (врачу-терапевту, врачу-диетологу или эндокринологу) для назначения обследования, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию, коррекции факторов риска и, возможно, лечению.