|  |
| --- |
| **1.Ваш возраст****Вопросник-анкета для оценки риска развития сахарного диабета.****В каждом вопросе выберите один вариант ответа. Оцените общую сумму баллов.** |
|  Менее 45 лет (0 баллов) |  45-54 года (2 балла) |  55-64 года (3 балла) |  более 64 лет (4 балла) |
| **2. Ваш индекс массы (рассчитывается по формуле: масса тела (кг) / рост (м²)** |
|  менее 25 (0 баллов) |  25-30 (1 балл) |  более 30 (3балла) |
| **3.Объем Вашей талии (на уровне пупка)** |
| менее 94 см (муж)менее 80 см (жен)(0 баллов) | 94-102 см (муж)8- 88 см (жен)(3 балла) | более 102 см (муж)более 88 см (жен)(4 балла) |
| **4. Ваш обычный день включает в себя минимум 30 минут физической активности** **(на работе и в свободное время)** |
|  да(0 баллов) |  нет(2балла) |
| **5. Как часто Вы употребляете в пищу овощи, фрукты и ягоды?** |
|  ежедневно (0 баллов) |  не каждый день (1 балл) |
| **6. Принимаете ли Вы регулярно антигипертензивную терапию (таблетки «от давления»)?** |
|  нет (0 баллов) |  да (2 балла) |
| **7. У Вас когда-нибудь ранее обнаруживался повышенный сахар крови ( например, во время обследования, болезни, беременности и т.д.)?** |
|  нет (0 баллов) |  да (5 баллов) |
| **8.** **У кого-нибудь из Ваших прямых родственников находили сахарный диабет****(1 или 2 типа)?** |
|    нет (0 баллов) |  да, у бабушки/дедушки, тети/ дяди,  двоюродного брата/сестры и т.д. ( но не  у родителей, братьев/сестер и детей) (3балла) |
|  |  да, у родителей, братьев/сестер или  детей (5 баллов) |

**Оценка риска развития сахарного диабета 2 типа в течение 10 лет по сумме баллов):**

**Сумма менее 7 баллов: низкий (1 из 100)**

**7-11 баллов: умеренно повышен (1 из 25)**

**12 14 баллов: средний (1 из 6)**

**15 20 баллов: высокий (1 из 3)**

**Более 20 баллов: очень высокий**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ ЧР**

