

Определение риска развития сахарного диабета 2 типа

Все знают, что сахар – это «сладкая смерть». Но мало кто знает, что предрасположенность к сахарному диабету можно выявить простым способом – пройти тестирование, ответив на 8 несложных вопросов.

Данный тест используется во всем мире!

Мы предлагаем вам пройти его прямо сейчас и узнать, насколько Вы близки к развитию сахарного диабета!

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|----------------|----------------------|----------------------|---------|----------------------|
| 1 | Ваш возраст | До 45 лет | 0 баллов | <input type="text"/> | 45 - 54 года | 2 балла | <input type="text"/> |
| | | 55 - 64 года | 3 балла | <input type="text"/> | Старше 65 лет | 4 балла | <input type="text"/> |
| 2 | Индекс массы тела Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой индекс массы тела сами: ИМТ = $\frac{\text{вес, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$ | Менее 25 кг/м ² | 0 баллов | <input type="text"/> | | | |
| | | 25 - 30 кг/м ² | 1 балл | <input type="text"/> | | | |
| | | Больше 30 кг/м ² | 3 балла | <input type="text"/> | | | |
| 3 | Окружность талии Окружность талии также указывает на наличие у Вас избыточного веса или ожирения. | Мужчины | Женщины | Баллы | | | |
| | | < 94 см | < 80 см | 0 баллов | <input type="text"/> | | |
| | | 94 - 102 см | 80 - 88 см | 3 балла | <input type="text"/> | | |
| | > 102 см | > 88 см | 4 балла | <input type="text"/> | | | |
| 4 | Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды? | Каждый день | 0 баллов | <input type="text"/> | Не каждый день | 1 балл | <input type="text"/> |
| 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 | <input type="text"/> | Нет | 2 балла | <input type="text"/> |
| 6 | Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления? | Нет | 0 баллов | <input type="text"/> | Да | 2 балла | <input type="text"/> |
| 7 | Был ли у Вас когда-либо зарегистрирован уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, профилактического осмотра, во время болезни или беременности)? | Нет | 0 баллов | <input type="text"/> | Да | 5 балла | <input type="text"/> |

Были ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

| | | |
|---|----------|----------------------|
| Нет | 0 баллов | <input type="text"/> |
| Да (дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры) | 3 балла | <input type="text"/> |
| Да (родители, брат/сестра или собственный ребенок) | 5 баллов | <input type="text"/> |

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 балла. | 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 составил 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 составил 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 питания обязательно должен включать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты. А также следите за состоянием своего организма ежегодно проверяя уровень сахара в крови в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.

Если Ваш результат составил от 12 до 14 баллов, то у Вас умеренная степень риска развития сахарного диабета 2 типа. Рекомендуем обратиться за консультацией специалиста (Вашего 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 составил от 15 до 20 баллов, то 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 составил от 21 и более баллов, то у Вас очень высокая степень риска развития сахарного диабета 2 типа. Вероятно, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту (Вашему врачу-терапевту, врачу-диетологу или эндокринологу) для назначения обследования, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию, коррекции факторов риска и, возможно, лечению.

**Здоровая еда****Поддержание
нормального веса****Пищевой
контроль****Физические
упражнения****Отказ от вредных
привычек****Регулярная
диагностика****Будьте здоровы!**