|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**

