

## Шкала FINDRISK для расчёта риска развития сахарного диабета

### Инструкция

- Ответьте на все 8 вопросов опросника.
- Для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ
- Сложите полученные баллы.

<p><b>1. Ваш возраст:</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">До 45 лет</td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>45 – 54 года</td> <td>2 балла</td> </tr> <tr> <td>55 – 64 года</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>Старше 65 лет</td> <td>4 балла</td> </tr> </table>	До 45 лет	0 баллов	45 – 54 года	2 балла	55 – 64 года	3 балла	Старше 65 лет	4 балла	<p><b>2. Ваш индекс массы тела*:</b>  <math>ИМТ = (\text{вес в кг}) : (\text{рост в метрах})^2</math></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Менее 25 кг/м<sup>2</sup></td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>25 – 30 кг/м<sup>2</sup></td> <td>1 балл</td> </tr> <tr> <td>Больше 30 кг/м<sup>2</sup></td> <td>3 балла</td> </tr> </table>	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		
До 45 лет	0 баллов																
45 – 54 года	2 балла																
55 – 64 года	3 балла																
Старше 65 лет	4 балла																
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																
<p><b>3. Ваша окружность талии (на уровне пупка)*:</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Мужчины</th> <th style="width: 33%;">Женщины</th> <th style="width: 34%;">Баллы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt; 94 см</td> <td>&lt; 80 см</td> <td>0 баллов</td> </tr> <tr> <td>94 – 102 см</td> <td>80 – 88 см</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>&gt; 102 см</td> <td>&gt; 88 см</td> <td>4 балла</td> </tr> </tbody> </table>	Мужчины	Женщины	Баллы	< 94 см	< 80 см	0 баллов	94 – 102 см	80 – 88 см	3 балла	> 102 см	> 88 см	4 балла	<p><b>4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Каждый день</td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>Не каждый день</td> <td>1 балл</td> </tr> </table>	Каждый день	0 баллов	Не каждый день	1 балл
Мужчины	Женщины	Баллы															
< 94 см	< 80 см	0 баллов															
94 – 102 см	80 – 88 см	3 балла															
> 102 см	> 88 см	4 балла															
Каждый день	0 баллов																
Не каждый день	1 балл																
<p><b>5. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно? Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Да</td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>Нет</td> <td>2 балла</td> </tr> </table>	Да	0 баллов	Нет	2 балла	<p><b>6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Нет</td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>Да</td> <td>2 балла</td> </tr> </table>	Нет	0 баллов	Да	2 балла								
Да	0 баллов																
Нет	2 балла																
Нет	0 баллов																
Да	2 балла																
<p><b>7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, проф. осмотра, во время болезни или беременности)?</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Нет</td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>Да</td> <td>5 баллов</td> </tr> </table>		Нет	0 баллов	Да	5 баллов												
Нет	0 баллов																
Да	5 баллов																
<p><b>8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Нет</td> <td style="width: 30%;">0 баллов</td> </tr> <tr> <td>Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок</td> <td>5 баллов</td> </tr> </table>		Нет	0 баллов	Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	3 балла	Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок	5 баллов										
Нет	0 баллов																
Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	3 балла																
Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок	5 баллов																

\*– позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения

### Интерпретация результатов:

Количество баллов	Общий риск развития диабета в течение ближайших 10 лет:
Менее 7 баллов	Низкий: примерно у 1-го из 100 будет диабет
7-11 баллов	Немного повышен: примерно у 1-го из 25 будет диабет
12-14 баллов	Умеренный: примерно у 1-го из 6 будет диабет
15-20 баллов	Высокий: примерно у 1-го из 3 будет диабет
Более 20 баллов	Очень высокий: примерно у 1-го из 2 будет диабет

- 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) в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля за уровнем глюкозы (сахара) в крови.