


РЕКОМЕНДАЦИИ American Diabetes Association. В ОТНОШЕНИИ ДИАБЕТА

Подвержены ли вы риску заболеть диабетом 2-го типа?

ТЕСТ НА ОЦЕНКУ РИСКА ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ

1	Сколько вам лет?	Менее 40 лет (0 баллов)	Запишите ваш балл в окне. 
		40–49 лет (1 балл)	
		50–59 лет (2 балла)	
		60 или более лет (3 балла)	
2	Вы мужчина или женщина?	Мужчина (1 балл)	<input type="text"/>
		Женщина (0 баллов)	<input type="text"/>
3	Если вы женщина, вам когда-либо ставили диагноз «гестационный диабет»?	Да (1 балл)	<input type="text"/>
		Нет (0 баллов)	<input type="text"/>
4	Ваша мать, отец, сестра или брат болеют диабетом?	Да (1 балл)	<input type="text"/>
		Нет (0 баллов)	<input type="text"/>
5	Вам когда-либо ставили диагноз «повышенное артериальное давление»?	Да (1 балл)	<input type="text"/>
		Нет (0 баллов)	<input type="text"/>
6	Вы физически активный человек?	Да (0 баллов)	<input type="text"/>
		Нет (1 балл)	<input type="text"/>
7	Каков ваш вес? (см. таблицу справа)		<input type="text"/>

Рост	Вес (фунты)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)
Ваша масса тела меньше, чем указано в левом столбце (0 баллов)			

Если вы набрали 5 или более баллов

Вы подвержены повышенному риску заболеть диабетом 2-го типа. Однако только ваш врач может точно сказать, имеется ли у вас диабет 2-го типа или преддиабет (состояние, предшествующее диабету 2-го типа, при котором уровень глюкозы превышает нормальные значения). Обсудите с врачом необходимость проведения дополнительных тестов и анализов.

Диабет 2-го типа более распространен среди афроамериканцев, латиноамериканцев, американских индейцев и американцев азиатского происхождения, а также уроженцев островов Тихого Океана.

Риск диабета повышается с увеличением массы тела. Американцы азиатского происхождения подвержены повышенному риску диабета при более низкой массе тела, чем другие представители населения (приблизительно на 7 кг меньше).

Суммируйте ваши баллы.



Адаптировано на основе Bang и др., журнал Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Оригинальный алгоритм был валидирован без гестационного диабета в качестве части модели.

СНИЖЕНИЕ РИСКА

Вы должны помнить, что риск заболеть диабетом 2-го типа можно контролировать. Незначительные действия могут иметь большое значение и помочь вам прожить долгую и здоровую жизнь.

Если вы подвержены высокому риску, вам необходимо обратиться к врачу, чтобы обсудить необходимость проведения дополнительных тестов и анализов.

Посетите веб-сайт diabetes.org или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) для получения информации, рекомендаций о том, что необходимо сделать для начала, и какие простые действия вы можете предпринять, чтобы снизить свой риск.

Для получения дополнительной информации от Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) посетите веб-сайт diabetes.org/alert или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (342-2383).