



УПИТНИК ПРОЦЕНЕ РИЗИКА ЗА ОБОЛЕВАЊЕ ОД ДИЈАБЕТЕСА ТИП 2

1. Старост	6. Да ли сте икада узимали лекове за повишени крвни притисак (антихипертензиве)?			
<i>Бодови</i> <i>Одговор</i>	<i>Бодови</i>	<i>Одговор</i>		
0	< 45	0	Не	
2	45 – 54	2	Да	
3	55 – 64			
4	> 64			
2. Индекс телесне масе-БМИ (телесна тежина у kg / телесна висина у метрима ² = kg/m ²)	7. Да ли вам је икада измерена повишена вредност шећера у крви ?(у рутинском прегледу, током болести, у трудноћи)			
<i>Бодови</i> <i>Одговор</i>	<i>Бодови</i>	<i>Одговор</i>		
0	< 25	0	Не	
1	25 – 30	5	Да	
3	> 30			
3. Обим струка (cm) (Мерење се врши у висини пупка, стомак треба да је опуштен) .	8. Да ли је неко у вашој породици имао или има шећерну болест?			
<i>Бодови</i> <i>Мушкарци</i> <i>Жене</i>	<i>Бодови</i>	<i>Одговор</i>		
0	< 94	< 80	0	Не
3	94 – 102	80 – 88	3	Да (деде , бабе, тетке, ујаци, стричеви или први рођаци)
4	> 102	> 88	5	Да (родитељи, браћа, сестре, деца)
4. Да ли свакодневно имате најмање 30 минута физичке активности? (укључујући и обављање свакодневних послова)	Ризик од развоја дијабетеса тип-2 у наредних 10 година			
<i>Бодови</i> <i>Одговор</i>	Збир			
0	Да	< 7	Низак (1 од 100 особа ће добити дијабетес)	
2	Не	7 – 11	Лако повишен (1 од 25 особа ће добити дијабетес)	
5. Колико често једете воће и поврће?	12 – 14	Умерен (1 од 6 особа ће добити дијабетес)		
<i>Бодови</i> <i>Одговор</i>	15 – 20	Висок (1 од 3 особе ће добити дијабетес)		
0	Сваки дан	> 20	Врло висок (1 од 2 особе ће добити дијабетес)	
1	Не сваки дан			

Уколико је ваш резултат: **умерен** , **висок** или **врло висок** , консултујте свог изабраног лекара !