

Проверь себя

Грозит ли вам диабет? А может, болезнь уже начала развиваться? Ответить на эти вопросы поможет тест для выявления преддиабета или диабета 2-го типа.

1 Ваш возраст:

до 45 – 0 баллов;
45–54 – 2 балла;
55–64 – 3 балла;
старше 64 – 4 балла.

2 Индекс массы тела:

меньше 25 – 0 баллов;
25–30 – 1 балл;
больше 30 – 3 балла.

3 Окружность талии в районе пупка:

меньше 94 см у мужчин и 80 у женщин – 0 баллов;
94–102 см у мужчин и 80–88 у женщин – 3 балла;
больше 102 см у мужчин и 88 у женщин – 4 балла.

4 Уделяете ли вы ежедневно как минимум полчаса физической активности?

Да – 0 баллов.
Нет – 2 балла.

5 Как часто едите овощи, фрукты, ягоды?

Ежедневно:
да – 0 баллов;
нет – 2 балла.

6 Принимали ли вы когда-либо регулярно антигипертензивные средства?

Нет – 0 баллов.
Да – 2 балла.

7 Выявлялся ли у вас повышенный уровень глюкозы во время беременности?

Нет – 0 баллов.
Да – 5 баллов.

8 Страдал ли кто-то из ваших близких родственников сахарным диабетом 1-го или 2-го типа?

Нет – 0 баллов.
Да, дальние родственники – 3 балла.
Да, родители, дети, братья или сестры – 5 баллов.



Подсчитываем баллы

- Менее 7 – низкий риск (1 случай на 100).
- 7–11 – риск незначительно повышен (1 случай на 25).
- 12–14 – умеренный риск, развитие диабета возможно в 1 случае из 8.
- 15–20 – высокий риск развития диабета (в каждом 3-м случае).
- Больше 20 – крайне высокий риск.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПЕРВОГО ИЛИ ВТОРОГО ТИПА НУЖНО:

■ Каждый день проводить анализ крови на показатели сахара.

■ Измерять артериальное давление.



■ Строго по предписанию врача принимать назначенные лекарства.



■ Соблюдать режим питания и диету.



■ Вести активный образ жизни.

■ Выполнять посильные физические упражнения.

■ Избегать стрессов и вредных привычек.

