**5.** **Шкала прогнозирования сахарного диабета 2 типа в ближайшие 10 лет -**

**finnish diabetes risc score (findrisc).**

Шкала FINDRISC представляет из себя тест из 8 вопросов. Пациент должен выбрать характерный 1 вариант ответа. В конце теста подсчитываются сумма балов и проходит интерпретация результатов.

***Обведите характерный для себя вариант ответа:***
1.**Возраст**

* 0б. меньше 45 лет
* 2б. 45-54 года
* 3б. 55-64 года
* 4б. более 65 лет

2. [**Индекс массы тела**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0)

* 0б. менее 25 кг/м2
* 1б. 25-30 кг/м2
* 2б. более 30 кг/м2

3. **Окружность талии**(на уровне пупка)

Мужчины  *Женщины*

* 0б. менее 94 см  *менее 80 см*
* 3б. 94-102 см  *80-88 см*
* 4б. более 102см  *более 88 см*

**4. Есть ли у вас в день хотя бы 30 минут активности (на работе или дома) ?**

* 0б. Да
* 2б. Нет

5. **Как часто Вы едите овощи?**

* 0б. Каждый день
* 1б. Не каждый день

6. **Приходилось ли Вам принимать**[**антигипертензивные препараты**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%B8%D1%8F)**на регулярной основе?**

* 0б. Нет
* 2б. Да

7. **Находили ли у Вас повышение глюкозы крови(при профосмотре, во время болезни, при беременности)?**

* 0б. Нет
* 5б. Да

8. **Был ли сахарный диабет у кого-то из Вашей семьи?**

* 0б. Нет
* 3б. Был:у деда/бабки, тёти/дяди, двоюродного брата/ сестры
* 5б. Был: у моего родителя, брата/сестры, моего ребенка

**Интерпретация результатов:**

Общий риск(риск развития диабета в течение ближайших 10 лет) [https://ru.wikipedia.org/wiki/FINDRISC - cite\_note-autogenerated1-2](https://ru.wikipedia.org/wiki/FINDRISC%22%20%5Cl%20%22cite_note-autogenerated1-2):

* менее 7 балов - **Низкий:** примерно у 1-го из 100 будет диабет
* 7-11 балов - **Немного повышен:** примерно у 1-го из 25 будет диабет
* 12-14 балов - **Умеренный:** примерно у 1-го из 6 будет диабет
* 15-20 балов - **Высокий:** примерно у 1-го из 3 будет диабет
* Более 20 балов - **Очень высокий:** примерно у 1-го из 2 будет диабет