



Sunteți o persoana cu risc de a face diabet zaharat?

Verificați singuri ! Completand urmatorul chestionar si adunand punctele corespunzatoare fiecarui raspuns care vi se potriveste veti obtine un anumit scor. Cautati categoria de risc corespunzatoare acestuia si discutati cu medicul dumneavoastra rezultatele !

1. Ce varsta aveti ?
sub 45 ani (0p)
45 – 54 ani (2p)
55 – 64 ani (3p)
Peste 64 ani (4p)

2. Calculati-va indicele de masă corporală (greutate / înălțime²) (exemplu vezi verso)
sub 25 Kg/m² = normal (0p)
25 – 30 Kg/m² = supraponderal (1p)
mai mare de 30 Kg/m² = obezitate (3p)

3. Masurati circumferinta abdomenului in dreptul taliei (ombilicului)

Bărbați

sub 94 cm
94 – 102 cm
peste 102 cm

Femei

sub 80 cm (0p)
80 – 88 cm (3p)
peste 88 cm (4p)

4. Aveți activitate fizică cel puțin 30 min/zi la serviciu și/sau în timpul liber?

DA (0p)
NU (2p)

5. Cât de des consumați legume și/sau fructe?
în fiecare zi (0p)
nu în fiecare zi (1p)

6. Ați luat tratament antihipertensiv în mod regulat (zilnic, conform indicatiilor medicului) ?

NU (0p)
DA (2p)

7. Ați mai avut vreodată glicemia crescută, peste 100 mg/dl (în timpul sarcinii, în timpul unei boli sau la un control medical)?

NU (0p)
DA (5p)

8. Aveți în familie rude cu diabet (DZ tip 1 sau 2)?

NU (0p)
DA (bunici, unchi, matusi sau veri de gradul I) (3p)
DA (parinți, frați, surori sau copii) (5p)

Categorii de risc:

sub 7 puncte: risc scăzut (1 persoană din 100 va face diabet)

7÷11 puncte: risc ușor crescut (1 persoană din 25 va face diabet)

12÷14 puncte: risc moderat (1 persoană din 6 va face diabet)

15÷20 puncte: risc crescut (1 persoană din 3 va face diabet)

peste 20 puncte: risc foarte crescut (1 persoană din 2 va face diabet)

Scorul Dvs este:

Risc: