

FINDRISK adatlap a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának felmérésére

Életkor 45 év alatt (0 pont) 45–54 év között (2 pont) 55–64 év között (3 pont)
64 év felett (4 pont)

Testtömegindex (BMI) kisebb, mint 25 kg/m² (0 pont) 25–30 kg/m² (1 pont)
nagyobb, mint 30 kg/m² (3 pont)

Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet naponta? Igen (0 pont) Nem (2 pont)

Haskőrfogat

• Férfiak kisebb, mint 94 cm (0 pont) 94–102 cm (3 pont) nagyobb, mint 102 cm (4 pont)
• Nők kisebb, mint 80 cm (0 pont) 80–88 cm (3 pont) nagyobb, mint 88 cm (4 pont)

Milyen gyakran fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt? Minden nap (0 pont) Nem minden nap (1 pont)

Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket? Nem (0 pont) Igen (2 pont)

Mértek-e Önnél valaha emelkedett vércukorértéket? Nem (0 pont) Igen (5 pont)

Van-e családtagjai között vagy közeli rokonságában cukorbeteg?

Nem (0 pont) Igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi vagy elsőfokú unokatestvér (3 pont)
Igen: szülő, testvér vagy saját gyermek (5 pont)

Az Ön pontszáma: _____

Kockázat a cukorbetegség 10 éven belüli kialakulására

- Kevesebb, mint 7 pont: Alacsony. Becslések szerint 100 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- 7–11 pont: Enyhén fokozott kockázat. Becslések szerint 25 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- 12–14 pont: Fokozott kockázat. Becslések szerint 6 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- 15–20 pont: Magas. Becslések szerint 3 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- Több mint 20 pont: Igen magas. Becslések szerint 2 főből 1 cukorbeteg lesz.

www.DunakanyarPraxiskozosseg.hu