

## Оцени свой риск предиабета по шкале «FINDRISK»

FINDRISK – опросник для оценки риска развития предиабета и сахарного диабета (СД) 2 типа в ближайшие 10 лет.

### 1. Возраст

До 45 лет	0 баллов
45-54 года	2 балла
55-64 года	3 балла
Старше 65 лет	4 балла

### 2. Индекс массы тела: вес (кг) / (рост (м))<sup>2</sup>

Менее 25 кг/м <sup>2</sup>	0 баллов
25-30 кг/м <sup>2</sup>	1 балл
Более 30 кг/м <sup>2</sup>	3 балла

### 3. Окружность талии

Мужчины	Женщины	
< 94 см	< 80 см	0 балла
94-102 см	80-88 см	3 балла
> 102 см	> 88 см	4 балла

### 4. Как часто Вы едите овощи, фрукты, ягоды?

Каждый день	0 баллов
Не каждый день	1 балла

### 5. Делаете ли Вы физические упражнения по 30 мин каждый день или 3 часа в течение недели?

Да	0 баллов
Нет	2 балла

### 6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

Нет	0 баллов
Да	2 балла

### 7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы?

Нет	0 баллов
Да	5 балла

### 8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

Нет	0 баллов
Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	5 балла
Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок	5 балла

#### Интерпретация

<7 баллов – низкий риск (1% вероятность развития СД)  
 7-11 баллов – слегка повышен (4% вероятность развития СД)  
 11-14 баллов – умеренный (17% вероятность развития СД)  
 15-20 баллов – высокий риск (33% вероятность развития СД)  
 >20 баллов – очень высокий (50% вероятность развития СД)

Если Вы набрали >11 баллов, Вам следует обратиться к врачу для получения рекомендаций!

Заполни FINDRISK и пройди диспансеризацию, чтобы быть уверенным в своём будущем!



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный  
канал  
Минздрава  
России

