

ФОРМА ОЦІНКИ РИЗИКУ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ

FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score) – фінська шкала для оцінки 10-річного ризику розвитку цукрового діабету 2 типу

Оберіть варіант відповіді та підсумуйте свої бали

1. Вік

- 0 балів до 45 років
- 2 бали 45-54 роки
- 3 бали 55-64 роки
- 4 бали понад 64 роки

2. Чи маєте ви щодня принаймні 30 хв фізичної активності на роботі та/або у вільний час (включно зі звичайною щоденною активністю)?

- 0 балів Так
- 2 бали Ні



3. Індекс маси тіла (ІМТ)

Для розрахунку ІМТ використайте формулу

$$\text{ІМТ} = \text{маса тіла (кг)} \div \text{зріст}^2 (\text{м}^2)$$

або використайте таблицю

- 0 балів нижче 25 кг/м²
- 1 бал 25-30 кг/м²
- 3 бали більше 30 кг/м²

Недостатня вага

Зайва вага

Нормальна вага

Ожиріння

Таблиця ІМТ для дорослих

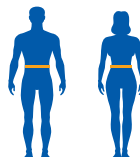
Зріст (см)	Маса тіла (кг)															
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
140	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61
145	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57
150	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53
155	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50
160	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
165	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44
170	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42
175	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40
180	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
185	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
190	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
195	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32
200	11	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30
205	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29
210	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	28
215	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	27

4. Окружність талії, виміряна нижче ребер (зазвичай на рівні пупка)

Чоловіки

Жінки

- 0 балів менше 94 см менше 80 см
- 3 бали 94-102 см 80-88 см
- 4 бали більше 102 см більше 88 см



Co-funded by
the European Union



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ
ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

5. Як часто ви їсте овочі, фрукти чи ягоди?

- | | |
|---------|----------------|
| 0 балів | Кожного дня |
| 1 бал | Не кожного дня |



6. Чи приймали ви коли-небудь регулярно ліки від високого артеріального тиску?

- | | |
|---------|-----|
| 0 балів | Ні |
| 2 бали | Так |



7. Чи виявляли у вас коли-небудь підвищений рівень глюкози в крові (наприклад, під час медичного огляду, хвороби або вагітності)?

- | | |
|---------|-----|
| 0 балів | Ні |
| 5 балів | Так |



8. Чи був у когось із ваших близьких родичів або інших родичів діагновований цукровий діабет 1 або 2 типу?

- | | |
|---------|---|
| 0 балів | Ні |
| 3 бали | Так: у дідуся/бабусі, тітки, дядька або двоюрідного брата/сестри, але не у батьків, братів, сестер чи дітей |
| 5 балів | Так: у батьків, братів, сестер або дітей |

Загальна оцінка ризику



Загальний бал

Оцінка ризику розвитку цукрового діабету 2 типу протягом 10 років

- | | |
|-------------------|---|
| менше ніж 7 балів | Низький ризик: приблизно у 1 із 100 розвинеться захворювання (1%) |
| 7–11 балів | Дещо підвищений ризик: приблизно у 1 із 25 розвинеться захворювання (4%) |
| 12–14 балів | Помірний ризик: приблизно у 1 із 6 розвинеться захворювання (16%) |
| 15–20 балів | Високий ризик: приблизно у 1 із 3 розвинеться захворювання (33%) |
| більше 20 балів | Дуже високий ризик: у 1 із 2 розвинеться хвороба (50%) |