

2.tipa cukura diabēta attīstības riska izvērtējums tuvākajiem 10 gadiem*

Lūdzu, atzīmējiet vienu atbildi katrā jautājumā!

1. Vecums:

- Līdz 45 gadiem (0)
- 45 – 54 gadi (2)
- 55-64 gadi (3)
- Virs 64 gadiem (4)

2. Ķermeņa masas indekss**:

- Līdz 25 kg/m² (0)
- 25 – 30 kg/m² (1)
- Virs 30 (3)

3. Vidukļa apkārtmērs (mēra nabas apvidū):

- Vīrietis līdz 94 cm (0) Sieviete līdz 80 cm (0)
- Vīrietis 94 – 102 cm (3) Sieviete 80 – 88 cm (3)
- Vīrietis virs 102 cm (4) Sieviete virs 88 cm (4)

4. Vai Jums katru dienu ir vismaz 30 minūtes fiziskās aktivitātes darbā vai brīvajā laikā?

- Jā (0)
- Nē (2)

5. Cik bieži Jūs ēdat dārzeņus?

- Katru dienu (0)
- Ne katru dienu (1)

6. Vai Jūs jebkad esat regulāri lietojis asinsspiedienu pazeminošus medikamentus?

- Nē (0)
- Jā (2)

7. Vai Jums jebkad ir konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs (piem., veselības pārbaudes, slimības vai grūtniecības laikā)?

- Nē (0)
- Jā (5)

8. Vai Jūsu radniekiem ir diagnosticēts cukura diabēts (1. vai 2. tipa)?

- Nē (0)
- Jā: vectētiņam/vecmāmiņai, tantei/onkulim
vai pirmās pakāpes brālēnam/māsīcai (3)
- Jā: tēvam/mātei, brālim/māsai, paša bērnam (5)

Saskaitiet iegūtos punktus: _____

Punkti atrodami aiz katras atbildes.

Jūsu risks saslimt ar 2.tipa cukura diabētu 10 gadu laikā ir sekojošs:

| | |
|--------------------------|--|
| Līdz 7 punktiem: | ZEMS RISKS – 1 no 100 cilvēkiem attīstīsies saslimšana |
| 7 – 11 punkti: | NEDAUDZ PAAUGSTINĀTS RISKS – 1 no 25 cilvēkiem attīstīsies saslimšana |
| 12 – 14 punkti: | VIDĒJS RISKS – 1 no 6 cilvēkiem attīstīsies saslimšana |
| 15 – 20 punkti: | AUGSTS RISKS – 1 no 3 cilvēkiem attīstīsies saslimšana |
| Virs 20 punktiem: | ĻOTI AUGSTS RISKS – 1 no 2 cilvēkiem attīstīsies saslimšana |

Kā rīkoties tālāk:

Ja Jūsu kopējais punktu skaits ir 0 – 11 punkti – ievērojiet veselīga dzīvesveida nosacījumus - trīs regulāras pamatēdienreizes ar sabalansētu un vienmērīgu uzturvielu sadalījumu, regulāri sportojiet, uzturiet ķermeņa masas indeksu mazāku par 25 kg/m² un nesmēķējiet.

Ja Jūsu kopējais punktu skaits ir 12 – 14 punkti – Jums ir vēlams nopietni pārdomāt savu dzīvesveidu – ēšanas paradumus, fizisko aktivitāšu daudzumu. Sazinieties ar savu ārstu par labāko veidu, kā samazināt Jūsu risku saslimt ar 2.tipa cukura diabētu.

Ja Jūsu kopējais punktu skaits ir 15 un vairāk punkti – Jums ir jānosaka cukura (glikozes) līmenis asinīs tukšā dūšā vai jāveic orālais glikozes tolerances tests, lai noteiktu, vai Jums ir vai nav attīstījies diabēts.

* Sagatavoja P.Stradiņa KUS endokrinoloģe Una Gailiņa pēc Somijas Diabēta Asociācijas rekomendācijām.

**Ķermeņa masas indekss = Svars (kg) / Augums² (m)