

## Шкала FINDRISK (для расчёта риска развития сахарного диабета)

Вопросы расчета риска развития сахарного диабета по шкале FINDRISK Общее количество баллов			
1. Возраст		2. Индекс массы тела (ИМТ) (вес кг) : (рост м <sup>2</sup> )= кг/м <sup>2</sup>	
До 45 лет	0 баллов		
45-54 года	2 балла	Менее 25 кг/м <sup>2</sup>	0 баллов
55-64 года	3 балла	25-30 кг/м <sup>2</sup>	1 балл
Старше 65 лет	4 балла	Более 30 кг/м <sup>2</sup>	3 балла
3. Окружность талии на уровне пупка.			
Мужчины		Женщины	
Меньше, чем 94 см	0 баллов	Меньше, чем 80 см	0 баллов
94-102 см	3 балла	80-88 см	3 балла
Больше 102 см	4 балла	Больше 88 см	4 балла
4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?		5. Делаете ли Вы физические упражнения ходьбу в среднем темпе по 30 минут каждый день, не менее 3 часов в течение недели?	
Каждый день	0 баллов	Да	0 баллов
Не каждый день	1 балл	Нет	2 балла
6. Принимали ли Вы когда- либо лекарства для снижения АД регулярно?		7. Был ли у Вас когда-либо уровень сахара крови выше нормы (на проф. осмотрах, во время болезни или беременности)?	
Нет	0 баллов	Нет	0 баллов
Да	2 балла	Да	5 баллов
8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?			
Нет		0 баллов	
Да: дедушка/бабушка, тетья/дядя, двоюродные братья/сестры		2 балла	
Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок		5 баллов	

**Ключ к опроснику:** Баллы и степень риска: < 7 низкий; 7-11 слегка повышен; 12-14 умеренный; 15-20 высокий; > 20 очень высокий.