

CUKRINIO DIABETO RIZIKOS ĮVERTINIMO „FINRISK“ ANKETA

Klausimynas, įvertinantis CD atsiradimo riziką per artimiausius 10 metų.

Balai	1. Amžius
0 balų -	< 45 metai
2 balai -	45–54 metai
3 balai -	55–64 metai
4 balai -	> 64 metai
	2. Kūno masės indeksas (skaičiuojamas padalinus kūno svorį kilogramais iš ūgio metrais, pakeltais kvadratu)
0 balų -	< 25 kg/ m ²
1 balas -	25–30 kg/ m ²
3 balai -	> 30 kg/ m ²
	3. Liemens apimtis
	VYRAI MOTERYS
0 balų -	< 94 cm < 80 cm
3 balai -	94 – 102 cm 80–88 cm
4 balai -	> 102 cm > 88 cm
	4. Ar jūs dažniausiai sportuojate arba kitaip stengiatės judėti laisvalaikiu arba darbe mažiausiai 30 minučių daugumą dienų?
0 balų -	TAIP
2 balai -	NE
	5. Kaip dažnai valgote vaisius ir daržovių ir uogų?
0 balų -	kiekvieną dieną
1 balai -	ne kiekvieną dieną
	6. Ar kada nors vartojote vaistus nuo padidėjusio arterinio kraujospūdžio?
0 balų -	NE
2 balai -	TAIP
	7. Ar gydytojas arba kitas medicinos personalas kada nors yra sakęs, kad jūsų gliukozės kiekis kraujyje yra didelis arba padidėjęs (pvz., medicininio patikrinimo metu, sergant arba nėštumo metu)?
0 balų -	NE
5 balai -	TAIP
	8. Ar kuriam nors iš jūsų šeimos narių buvo diagnozuotas cukrinis diabetas?
0 balų -	NE
3 balai -	TAIP: seneliui (-ei), dėdei, tetai arba pusbroliui
5 balai -	TAIP: biologiniam tėvui ar mamai, broliui, seseriai arba jūsų vaikui

Sudėkite 1–8 atsakymų balus.

2 tipo cukrinio diabeto rizikos bendras balas: _____

Rizika susirgti 2 tipo CD per 10 metų yra:

< 7 →	rizika maža	susirgs 1 iš 100
7 - 10 →	šiek tiek padidėjusi	susirgs 1 iš 25
12 - 14 →	vidutinė	susirgs iš 1 iš 6
15 – 20 →	didelė	susirgs 1 iš 3
> 20 →	labai didelė	susirgs 1 iš 2

Jei surenkama balų suma > 14, rekomenduojama atlikti laboratorinius tyrimus (GTM), siekiant įsitikinti, ar nėra galimo CD.