

FINDRISK-VIZSGÁLAT
ADATLAP A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG KOCKÁZATÁNAK FELMÉRÉSÉRE

Kérjük, szánjon néhány percet a 2-es típusú cukorbetegség korai felismerése érdekében összeállított kérdőív kitöltésére, majd küldje el e-mail-címünkre (konzultacio@gasztroklinika.hu), vagy hozza magával egy diabetológiai konzultációra, szakorvosunk segít önnek az értékelésben. A válaszadás egyszerű, de kérjük, ne feledkezzen meg családtagjairól sem! Kérjen számukra is kérdőívet, amelyet kitöltés után hasonló módon juttasson el hozzánk!

Az ön neve:

A pontozott vonalra írja be az önre vonatkozó pontértéket, majd adja össze azokat a kérdőív végén!

1. ÉLETKOR

- 0 pont: 45 év alatt
- 2 pont: 45–54 év között
- 3 pont: 55–64 év között
- 4 pont: 64 év felett

Az ön pontszáma:

2. TESTTÖMEGINDEX (BMI)

A testtömegindex kiszámolása: testsúlykilogramm osztva a méterben mért testmagasság négyzetével. (Például, ha az ön magassága 165 cm, súlya 70 kg, a számítás: $70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$.)

- 0 pont: alacsonyabb, mint 25 kg/m²
- 1 pont: 25–30 kg/m²
- 3 pont: nagyobb, mint 30 kg/m²

Az ön pontszáma:

3. HASKÖRFOGAT

A haskörfogatot az alsó bordák és a csípőtövis közötti távolság felénél mérje, gyakorlatilag a köldök vonalában, közepes belégzés után.

Pont	Férfiak	Nők
▪ 0	kevesebb, mint 94 cm	kevesebb, mint 80 cm
▪ 3	94–102 cm	80–88 cm
▪ 4	több, mint 102 cm	több, mint 88 cm

Az ön pontszáma:

4. VÉGEZ-E NAPONTA LEGALÁBB 30 PERCES FIZIKAI TEVÉKENYSÉGET MUNKAKÖRÉBŐL ADÓDÓAN/VAGY SZABADIDEJÉBEN?

- 0 pont: igen
- 2 pont: nem

Az ön pontszáma:

5. MILYEN GYAKRAN FOGYASZT ZÖLDSÉGET VAGY GYÜMÖLCSÖT?

- 0 pont: minden nap
- 1 pont: nem minden nap

Az ön pontszáma:

6. SZED-E RENDSZERESEN VÉRNYOMÁSCSÖKKENTŐ GYÓGYSZEREKET?

- 0 pont: nem
- 2 pont: igen

Az ön pontszáma:

7. MÉRTEK-E ÖNNÉL VALAHA MAGASABB VÉRCUKORÉRTÉKET (ORVOSI VIZSGÁLATKOR, BETEGSÉG, TERHESSÉG ESETÉN)?

- 0 pont: nem
- 5 pont: igen

Az ön pontszáma:

8. VAN-E A CSALÁDTAGJAI KÖZÖTT, VAGY KÖZELI ROKONSÁGÁBAN 1-ES (IFJÚKORI TÍPUSÚ), VAGY 2-ES (IDŐSKORI TÍPUSÚ) CUKORBETEG?

- 0 pont: nincs
- 3 pont: igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi, vagy elsőfokú unokatestvér
- 5 pont: igen: szülő, testvér, vagy saját gyermek

Az ön pontszáma:

Összesen: **pont**

ÉRTÉKELÉS – KOCKÁZAT A CUKORBETEGSÉG 10 ÉVEN BELÜLI KIALAKULÁSÁRA

- **Kevesebb, mint 7 pont:** **alacsony kockázat** (becslések szerint 100 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg).
- **7–11 pont:** **enyhén fokozott kockázat** (becslések szerint 25 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg).
- **12–14 pont:** **fokozott kockázat** (becslések szerint 6 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg).
- **15–20 pont:** **magas kockázat** (becslések szerint 3 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg).
- **Több, mint 20 pont:** **igen magas kockázat** (becslések szerint 2 főből 1 cukorbeteg lesz 10 éven belül).