

A Findrisc vizsgálat adatlapja (magyar változat)

A közelmúltban igen egyszerű, ugyanakkor jól használható kérdőívek váltak népszerűvé, amelyek a 2-es típusú cukorbetegség korai felismerését segítik. Kérjük, szánjon néhány percet a kitöltésre. A válaszadás egyszerű, javasoljuk, kezdje el Ön, Kedves Olvasó, de ne feledkezzék meg családtagjairól sem.



Adatlap 2-es típusú cukorbetegség kockázatának felmérésére

Az üres kockába 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

2. Testtömeg index (BMI)

A testtömeg index kiszámolása: Testsúly kg-ban, osztva a méterben mért testmagasság négyzetével. A számításban segítenek Önnek. Pl: 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

3. Haskőrfogat

(az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél mérve – gyakorlatilag a köldök vonalában, közepes belégzés után)

Pont	Férfiak	Pont	Nők
0	Kevesebb, mint 94 cm	0	Kevesebb, mint 80 cm
3	94–102 cm	3	80–88 cm
4	Több, mint 102 cm	4	Több, mint 88 cm

4. Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet munkaköréből adódóan/vagy szabadidejében?

- 0. pont Igen
- 2. pont Nem

5. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget, vagy gyümölcsöt?

- 0. pont Minden nap
- 1. pont Nem minden nap

6. Szed e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?

- 0. pont Nem
- 2. pont Igen

7. Mértek-e Önnél valaha magasabb vércukorértéket (orvosi vizsgálatkor, betegség, terhesség esetén)

- 0. pont Nem
- 5. pont Igen

8. Van-e családtagjai között, vagy közeli rokonságában 1-es típusú (ifjúkori), vagy 2-es típusú (időskori) cukorbeteg?

- 0. pont Nem
- 3. pont Igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi, vagy elsőfokú unokatestvér
- 5. pont Igen: szülő, testvér, vagy saját gyermek

Értékelés: összesen pont

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.