

Badanie pod kątem ryzyka stanu przedcukrzycowego

NATIONAL
DIABETES
PREVENTION
PROGRAM

1. Ile ma Pan/Pani lat?

Wiek poniżej 40 lat (0 punktów)
40–49 lat (1 punkt) _____
50–59 lat (2 punkty)
60 lat lub więcej (3 punkty)

Proszę wpisać swój wynik w poniższe pola

2. Mężczyzna czy kobieta?

Mężczyzna (1 punkt) Kobieta (0 punktów) _____

3. Czy kiedykolwiek rozpoznano u Pani cukrzycę ciężarnych?

Tak (1 punktów) Nie (0 punktów) _____

4. Czy Pana/Pani ojciec, matka, siostra lub brat mają cukrzycę?

Tak (1 punktów) Nie (0 punktów) _____

5. Czy kiedykolwiek rozpoznano u Pana/Pani podwyższone ciśnienie krwi?

Tak (1 punktów) Nie (0 punktów) _____

6. Czy jest Pan aktywny/Pani aktywna fizycznie?

Tak (0 punktów) Nie (1 punkt) _____

7. Jaka jest Pana/Pani kategoria wagowa?

(patrz schemat po prawej) _____

Wzrost	Masa ciała (kg)		
4'10" (147 cm)	54–64	65–86	87+
4'11" (150 cm)	56–66	67–89	90+
5'0" (152 cm)	58–69	70–92	93+
5'1" (155 cm)	60–71	72–95	96+
5'2" (157 cm)	62–74	75–98	99+
5'3" (160 cm)	64–76	77–102	103+
5'4" (163 cm)	66–78	79–105	106+
5'5" (165 cm)	68–81	82–108	109+
5'6" (168 cm)	70–84	85–112	113+
5'7" (170 cm)	72–86	87–115	116+
5'8" (173 cm)	74–89	90–118	119+
5'9" (175 cm)	77–92	93–122	123+
5'10" (178 cm)	79–94	95–126	127+
5'11" (180 cm)	81–97	98–129	130+
6'0" (183 cm)	83–100	101–133	134+
6'1" (185 cm)	86–103	104–137	138+
6'2" (188 cm)	88–105	106–141	142+
6'3" (190 cm)	91–108	109–144	145+
6'4" (193 cm)	93–111	112–148	149+
	1 punkt	2 punkty	3 punkty
	Waży Pan/Pani mniej niż podano w kolumnie za 1 punkt (0 punktów)		

Wynik łączny:

Na podstawie Bang i wsp., Ann Intern Med 151:775–783, 2009. Oryginalny algorytm został zatwierdzony bez cukrzycy ciężarnych jako części modelu.

W przypadku uzyskania 5 lub więcej punktów

Znajduje się Pan/Pani w grupie podwyższonego ryzyka stanu przedcukrzycowego oraz w grupie wysokiego ryzyka cukrzycy typu 2. Jednak tylko Pana/Pani lekarz może stwierdzić z pewnością, czy występuje u Pana/Pani cukrzyca typu 2 czy stan przedcukrzycowy, schorzenie w przypadku którego stężenie glukozy we krwi jest wyższe niż prawidłowe, ale nie dość wysokie, aby postawić diagnozę cukrzycy typu 2. **Aby dowiedzieć się, czy konieczne jest przeprowadzenie dodatkowych badań, należy porozmawiać ze swoim lekarzem.**

Osoby będące Afroamerykanami, Latynosami, Latinoamerykanami, rdzennymi Amerykanami/rdzennymi mieszkańcami Alaski, Amerykanami pochodzenia azjatyckiego lub mieszkańcami Wysp Pacyfiku należą do grupy podwyższonego ryzyka stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2. Ponadto, osoby będące Amerykanami pochodzenia azjatyckiego należą do grupy podwyższonego ryzyka cukrzycy typu 2 przy niższej masie ciała (około 7 kg mniej niż wartości masy ciała podane w kolumnie za 1 punkt). Aby dowiedzieć się, czy powinien Pan/powinna Pani zbadać stężenie glukozy we krwi, należy porozmawiać ze swoim lekarzem.

Może Pan/Pani zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2.

Informacje na temat możliwości odwrócenia stanu przedcukrzycowego oraz zapobiegania lub opóźnienia wystąpienia cukrzycy typu 2 znajdują się w **programie zmiany stylu życia zatwierdzonym przez CDC** pod adresem <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Badanie ryzyka udostępnione przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetyków (American Diabetes Association) i Centra Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention).

