



UPITNIK PROCENE RIZIKA ZA OBOLEVANJE OD TIP 2 ŠEĆERNE BOLESTI

1. Starost (godine)			6. Da li ste ikada uzimali antihipertenzivne lekove?	
<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>		<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>
0	< 45		0	Ne
2	45 – 54		2	Da
3	55 – 64			
4	> 64			
2. Indeks telesne mase (telesna težina / telesna visina u metrima na kvadrat = kg/m ²)			7. Da li vam je ikada izmerena povišena vrednost šećera u krvi (u rutinskom pregledu, tokom bolesti ili u trudnoći)?	
<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>		<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>
0	< 25		0	Ne
1	25 – 30		5	Da
3	> 30			
3. Obim struka (cm) <i>Merenje izvršite u predelu pupka, u opuštenom stanju.</i>			8. Da li je neko u vašoj porodici imao ili sada ima šećernu bolest?	
<i>Bodovi</i>	<i>Muškarci</i>	<i>Žene</i>	<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>
0	< 94	< 80	0	Ne
3	94 – 102	80 – 88	3	Da (deda, baba, tetka, ujak, stric ili prvi rođaci, ali ne roditelji, braća, sestre ili deca)
4	> 102	> 88	5	Da (roditelji, braća, sestre ili dete)
4. Da li uobičajeno tokom dana upražnjavate najmanje 30 min. fizičke aktivnosti na poslu i/ili tokom odmora (uključujući normalnu dnevnu aktivnost)?			Rizik za razvoj tipa 2 šećerne bolesti u narednih 10 godina je:	
<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>		Zbir bodova	
0	Da		< 7	Nizak (1 od 100 osoba će dobiti dijabetes)
2	Ne		7 – 11	Lako povišen (1 od 25 osoba će dobiti dijabetes)
5. Koliko često jedete povrće ili voće?			12 – 14	Umeren (1 od 6 osoba će dobiti dijabetes)
<i>Bodovi</i>	<i>Odgovor</i>		15 – 20	Visok (1 od 3 osobe će dobiti dijabetes)
0	Svaki dan		> 20	Vrlo visok (1 od 2 osobe će dobiti dijabetes)
1	Ne svaki dan			

Ukoliko je rezultat: **Umeren**, **Visok** ili **Vrlo visok**, odmah se javite lekaru!

OSTANITE NAM ZDRAVI!

dr med. Aca Cvetković
epidemiolog