

# FINDRISK – Простая проверка риска заболеть диабетом

Диабет второго типа – это болезнь цивилизации, которой страдают более 10% населения. С возрастом риск заболеть диабетом повышается до 30%.

**Ответив на восемь простых вопросов, Вы можете предсказать риск заболевания диабетом второго типа в следующие 10 лет. Используйте эту возможность, пройдите этот тест.**



Тест в интернете и множество полезной информации о профилактике Вы найдете на сайте [www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de)  
© Deutsche Diabetes-Stiftung – FINDRISK-Evaluation 2007 (Dr. Peter Schwarz, AG Prävention Diabetes Typ 2 der DDG)

## Сколько Вам лет?

- меньше 35 0 пунктов
- от 35 до 44 1 пункт
- от 45 до 54 2 пункта
- от 55 до 64 3 пункта
- более 64 4 пункта

## Страдал ли кто-либо из Ваших родственников диабетом?

- нет 0 пунктов
- да, близкий родственник: родители, дети, братья и сестры 5 пунктов
- да, дальний родственник: бабушки или дедушки, дяди или тети, двоюродные братья и сестры 3 пункта

## Каков объем Вашей талии на уровне пупка?

(Если у Вас нет под рукой сантиметровой ленты, возьмите любую веревку и измерьте её длину обычной линейкой)

- | женщины                                 | мужчины                                  |           |
|---|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> до 80 см       | <input type="checkbox"/> до 94 см        | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> от 80 до 88 см | <input type="checkbox"/> от 94 до 102 см | 3 пункта  |
| <input type="checkbox"/> более 88 см    | <input type="checkbox"/> более 102 см    | 4 пункта  |

## Занимаетесь ли у Вас физическая активность более 30 минут в день?

- да 0 пунктов
- нет 2 пункта

## Как часто Вы употребляете овощи, фрукты или черный хлеб (ржаной или цельнозерновой)?

- каждый день 0 пунктов
- не каждый день 1 пункт

## Принимали ли Вы когда-либо медикаменты от повышенного давления?

- нет 0 пунктов
- да 2 пункта

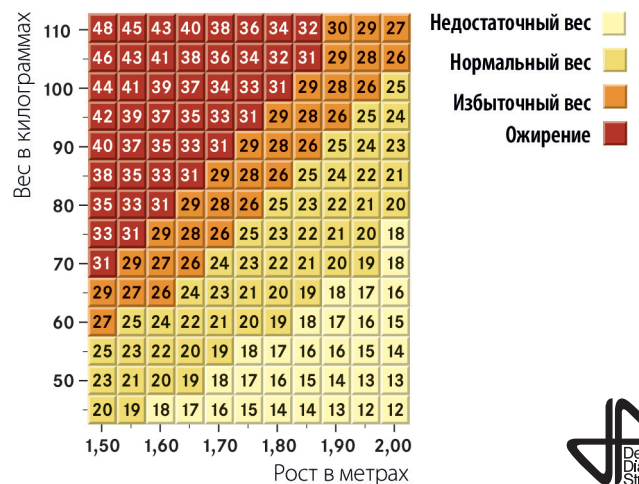
## Было ли у Вас при обследовании обнаружено повышенное содержание сахара в крови?

- нет 0 пунктов
- да 5 пунктов

## Каково у Вас соотношения роста и веса (индекс массы тела)?

Расчет ИМТ производится следующим образом: вес в килограммах делится на квадрат роста в метрах (или определяется по таблице).

- до 25 0 пунктов
- от 25 до 30 1 пункт
- более 30 3 пункта



Для людей.  
Против диабета.

Результаты и советы по сохранению здоровья на обратной стороне



# FINDRISK – таков Ваш риск заболеть диабетом (в течение следующих 10 лет \*)

## Менее 7 пунктов

1 процент\*

Риск у Вас практически отсутствует. Специальная профилактика в Вашем случае не нужна. Однако Вам не повредит следить за своим питанием и вести активный образ жизни.

## От 7 до 11 пунктов

4 процента\*

Немного осторожности в Вашем случае не помешает, хотя риск заболеть диабетом у Вас повышен незначительно. Если Вы хотите обезопасить себя, выполняйте следующие правила:

- Если у Вас **избыточный вес**, Вы должны постараться сбросить семь процентов массы тела.
- Занимайтесь **физкультурой** минимум пять дней в неделю по 30 минут так, чтобы немного вспотеть.
- **Жир** должен составлять не более 30 % Вашего питания.
- **Содержание насыщенных жирных кислот** (в основном в животных жирах) не должно превышать в Вашем питании 10%.
- Употребляйте в пищу как минимум 30 г **балластных веществ** в день (например, в цельнозерновых продуктах, овощах, фруктах)

## От 12 до 14 пунктов

17 процентов\*

Если Вы попали в эту группу риска, то Вы ни в коем случае не должны откладывать профилактические меры. При этом Вам могут помочь советы экспертов и рекомендации по изменению образа жизни, которые Вы сможете воплотить в жизнь сами. Обратитесь за помощью к профессионалам, если Вы заметили, что Вы не справляетесь с ситуацией сами.

## От 15 до 20 пунктов

33 процента\*

Ваша ситуация серьезна: одна треть пациентов с этим уровнем риска заболевают в течение последующих 10 лет диабетом. Недооценка ситуации может иметь серьезные последствия. Вам лучше всего обратиться за профессиональной помощью. Сделайте в аптеке тест на уровень сахара в крови и пройдите обследование на общее состояние здоровья («Check-Up» с 35 лет)

## Более 20 пунктов

50 процентов\*

Необходимо срочно что-то предпринять, поскольку весьма вероятно, что Вы уже страдаете диабетом. Это касается около 35 % людей, набравших более 20 пунктов. Простой тест на уровень сахара в крови – например, в ближайшей аптеке – может предоставить дополнительную информацию. Однако он не заменяет подробной лабораторной диагностики для исключения сахарного диабета. Для этого вы должны как можно быстрее договориться о приеме у врача.

\* Риск 4 процента означает, например, что четыре человека из ста, набравших эту сумму пунктов, могут в течение последующих 10 лет заболеть сахарным диабетом.

# Так Вы снизите свой уровень риска

Уже небольшие изменения стиля жизни способствуют оздоровлению!

## Правильно есть и пить

**Больше овощей и фруктов:** Каждый прием пищи должен включать в себя как можно больше фруктов, овощей или салат. В идеальном случае Вы полностью утолите этим голод.

**Обезжиренные продукты:** приобретайте обезжиренные молочные продукты и сыр. Ешьте обезжиренную колбасу и нежирное мясо – но в ограниченном количестве. Минимум один раз в неделю на столе должна появляться рыба.

**Готовьте без жира:** Используйте сковороды с антипригарным покрытием, для которых не требуется большое количество жира. Твердые жиры должны быть принципиально заменены на рапсовое (при жарке) и оливковое (в салатах) масло.

**Правильные закусы:** Пункты быстрого питания и закуски, готовые к употреблению – настоящие калорийные бомбы. Откажитесь от них. Природа предлагает такие продукты, как виноград, морковь или яблоки, которыми можно замечательно перекусить между приемами пищи.

**Правильные напитки:** Избегайте напитков, содержащих сахар. Утоляйте жажду минеральной водой, фруктовыми соками или чаем на травах.

## Больше физической активности каждый день

**Уделите время:** Выделите 30–60 минут в день на физические упражнения. Выберите те упражнения, которые свободно интегрируются в Ваш распорядок дня.

**Превратите путь до работы в тренировку:** Например, ожидание автобуса на остановке: напрягите поочередно брюшные и ягодичные мышцы. Затем перекачайте с носка на пятку. Может быть, Вам хватит времени, чтобы дойти до следующей остановки.

**Преимущество велосипеда:** Поезжайте за покупками в близлежащие магазины на велосипеде. Оставляйте его в таком месте, чтобы Вы всегда могли его использовать и следите за его состоянием.

**Ставка на групповую динамику:** Если занятия спортом в группе доставляют вам удовольствие, воспользуйтесь этим. Определенные часы тренировок и приятные товарищи по спорту помогут Вам даже в момент слабости духа продолжать занятия.

**Правильная нагрузка:** Выбирайте занятия спортом с легкой или средней нагрузкой. Спортивная ходьба – идеальный вид физкультуры. Если Вы слегка потеете и при занятиях спортом можете нормально общаться, то Вы выбрали правильный уровень нагрузки.

## Оставаться активным длительное время

**Ставьте реалистичные цели:** Намерения, которые невозможно выполнить ведут к угрызениям совести и снижают мотивацию.

**Внедрите дни проведения мероприятий:** От одного до трех раз в год Вам следует выяснить обстановку и устроить генеральную уборку. Это касается как холодильника, так и подвала и гостиной комнаты. Переломив тем самым свои привычки, вы заправитесь энергией и силами для других областей жизни.

**Перехитрите себя:** Только мероприятия, которые легко провести, могут внедриться в распорядок дня. Например, кроссовки: если они лежат в пределах досягаемости в прихожей, то их вероятнее всего будут надевать. То же самое справедливо и для холодильника: полезные продукты следует разместить на переднем плане, поскольку именно тут они в первую очередь бросаются в глаза.

[www.diabetesstiftung.org](http://www.diabetesstiftung.org)

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.



Источник: «Так Вы снизите свой уровень риска» © W&B Verlag – Apotheken Umschau 01–07