

UPITNIK ZA PROCJENU RIZIKA OD TIPA 2 ŠEĆERNE BOLESTI

Zaokružite točan odgovor i zbrojite svoje bodove.

1. DOB

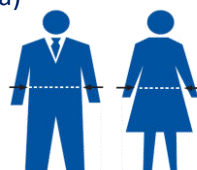
- 0 b manje od 45 godina
- 2 b 45-54 godine
- 3 b 55-64 godine
- 4 b više od 64 godine

2. INDEKS TJELESNE MASE (vidi poledinu obrasca)

- 0 b manji od 25 kg/m²
- 1 b 25 - 30 kg/m²
- 3 b veći od 30 kg/m²

3. OPSEG STRUKA MJEREN ISPOD REBARA (obično u visini pupka)

- | | | |
|-----|----------------|----------------|
| | MUŠKARCI | ŽENE |
| 0 b | manji od 94 cm | manji od 80 cm |
| 3 b | 94-102 cm | 80-88 cm |
| 4 b | veći od 102 cm | veći od 88 cm |



4. JESTE LI U PRAVILU NA POSLU ILI U SLOBODNO VRIJEME TJELESNO AKTIVNI NAJMANJE 30 MIN SVAKI DAN? (uključujući uobičajenu dnevnu aktivnost)

- 0 b da
- 2 b ne

5. KOLIKO ČESTO JEDETE POVRĆE ILI VOĆE?

- 0 b svaki dan
- 1 b ne svaki dan

6. JESTE LI IKADA NA REDOVITOJ BAZI UZIMALI LIJEKOVE ZA VISOKI TLAK?

- 0 b ne
- 2 b da

7. JESTE LI IKADA IMALI POVIŠEN ŠEĆER U KRVI?

(npr. na liječničkom pregledu, tijekom neke bolesti ili tijekom trudnoće)

- 0 b ne
- 5 b da

8. JE LI KOME OD VAŠE UŽE OBITELJI ILI DRUGIH ROĐAKA DIJAGNOSTICIRANA ŠEĆERNA BOLEST (TIP 1 ILI TIP 2)?

- 0 b ne
- 2 b da: baka ili djed, teta, ujak, stric, prvi rođaci (ali ne vlastiti roditelji, brat, sestra ili dijete)
- 5 b da: roditelj, brat, sestra ili vlastito dijete

UKUPAN BROJ BODOVA <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 10px auto;"></div> Rizik od razvoja tipa 2 šećerne bolesti unutar narednih 10 godina je	manje od 7	nizak rizik: procjenjuje se da će 1 od 100 osoba razviti bolest
	7-11	blago povišen rizik: procjenjuje se da će 1 od 25 osoba razviti bolest
	12-14	umjereno povišen rizik: procjenjuje se da će 1 od 6 osoba razviti bolest
	15-20	visok rizik: procjenjuje se da će 1 od 3 osobe razviti bolest
	više od 20	vrlo visok rizik: procjenjuje se da će 1 od 2 osobe razviti bolest

ŠTO MOŽETE UČINITI DA SMANJITE SVOJ RIZIK OD RAZVOJA ŠEĆERNE BOLESTI TIP 2?

Dob ili genetsku predispoziciju ne možete promijeniti. Međutim, na Vama su ostali čimbenici koji utječu na sklonost razvoju bolesti kao što su prekomjerna tjelesna težina, trbušna debljina, sjedilački način života, prehrambene navike i pušenje. Vaši odabiri načina života mogu u potpunosti spriječiti razvoj šećerne bolesti tipa 2 ili u najmanju ruku odgoditi njenu pojavu do značajno starije dobi.

Ako u Vašoj obitelji ima šećerne bolesti, pazite da se s godinama ne udebljate. Porast opsega struka naročito povećava rizik od razvoja šećerne bolesti, dok umjerena tjelesna aktivnost snižava rizik. Pripazite i na prehranu: svaki dan konzumirajte što više povrća i žitarica bogatih vlaknima. Izbjegavajte unos zasićenih masti, preferirajte nezasićene masti iz povrća.

Početni stadiji šećerne bolesti tipa 2 rijetko uzrokuju ikakve simptome. Ako je Vaš ukupan broj bodova na testu 12-14, savjetujemo Vam da ozbiljno razmislite svoje tjelesne aktivnosti i prehrambene navika, te da obratite pažnju na svoju težinu kako biste spriječili razvoj šećerne bolesti. Obratite se svom izabranom liječniku obiteljske medicine za daljnje upute i testove. Ako je Vaš ukupan broj bodova na testu 15 ili više, trebali biste prekontrolirati vrijednosti šećera u krvi (natašte i nakon obroka ili opterećenja glukozom) kako biste ustanovili imate li šećernu bolest bez simptoma.

INDEKS TJELESNE MASE

Indeks tjelesne mase koristi se kako bi se ustanovilo ima li osoba normalnu tjelesnu težinu. Indeks se izračunava tako da se podijeli tjelesna masa (kg) s kvadratom tjelesne visine (m). Na primjer, ako ste visoki 165 cm i imate 70 kg, Vaš indeks tjelesne mase iznosi $70/(1,65 \times 1,65)$, odnosno 25,7.

Ako je Vaš indeks tjelesne mase 25-30, gubitak tjelesne težine bit će kod Vas blagotvoran, a u najmanju ruku morali biste voditi računa da Vaša tjelesna težina ne poraste iznad navedene granice. Ako je Vaš indeks tjelesne mase viši od 30, početak će se pokazivati negativni zdravstveni učinci debljine pa bi gubitak tjelesne težine bio neophodan.

TABLICA INDEKSA TJELESNE MASE

visina (cm)	50																				55																				60																				65																				70																				75																				80																				85																				90																				95																				100																				105																				110																				115																				120																				125																				130																				135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56	57	57	58	58	59	59	60	60	61	61	62	62	63	63	64	64	65	65	66	66	67	67	68	68	69	69	70	70	71	71	72	72	73	73	74	74	75	75	76	76	77	77	78	78	79	79	80	80	81	81	82	82	83	83	84	84	85	85	86	86	87	87	88	88	89	89	90	90	91	91	92	92	93	93	94	94	95	95	96	96	97	97	98	98	99	99	100	100	101	101	102	102	103	103	104	104	105	105	106	106	107	107	108	108	109	109	110	110	111	111	112	112	113	113	114	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136	136	137	137	138	138	139	139	140	140	141	141	142	142	143	143	144	144	145	145	146	146	147	147	148	148	149	149	150	150	151	151	152	152	153	153	154	154	155	155	156	156	157	157	158	158	159	159	160	160	161	161	162	162	163	163	164	164	165	165	166	166	167	167	168	168	169	169	170	170	171	171	172	172	173	173	174	174	175	175	176	176	177	177	178	178	179	179	180	180	181	181	182	182	183	183	184	184	185	185	186	186	187	187	188	188	189	189	190	190	191	191	192	192	193	193	194	194	195	195	196	196	197	197	198	198	199	199	200	200	201	201	202	202	203	203	204	204	205	205	206	206	207	207	208	208	209	209	210	210	211	211	212	212	213	213	214	214	215	215	216	216	217	217	218	218	219	219	220	220	221	221	222	222	223	223	224	224	225	225	226	226	227	227	228	228	229	229	230	230	231	231	232	232	233	233	234	234	235	235	236	236	237	237	238	238	239	239	240	240	241	241	242	242	243	243	244	244	245	245	246	246	247	247	248	248	249	249	250	250	251	251	252	252	253	253	254	254	255	255	256	256	257	257	258	258	259	259	260	260	261	261	262	262	263	263	264	264	265	265	266	266	267	267	268	268	269	269	270	270	271	271	272	272	273	273	274	274	275	275	276	276	277	277	278	278	279	279	280	280	281	281	282	282	283	283	284	284	285	285	286	286	287	287	288	288	289	289	290	290	291	291	292	292	293	293	294	294	295	295	296	296	297	297	298	298	299	299	300	300	301	301	302	302	303	303	304	304	305	305	306	306	307	307	308	308	309	309	310	310	311	311	312	312	313	313	314	314	315	315	316	316	317	317	318	318	319	319	320	320	321	321	322	322	323	323	324	324	325	325	326	326	327	327	328	328	329	329	330	330	331	331	332	332	333	333	334	334	335	335	336	336	337	337	338	338	339	339	340	340	341	341	342	342	343	343	344	344	345	345	346	346	347	347	348	348	349	349	350	350	351	351	352	352	353	353	354	354	355	355	356	356	357	357	358	358	359	359	360	360	361	361	362	362	363	363	364	364	365	365	366	366	367	367	368	368	369	369	370	370	371	371	372	372	373	373	374	374	375	375	376	376	377	377	378	378	379	379	380	380	381	381	382	382	383	383	384	384	385	385	386	386	387	387	388	388	389	389	390	390	391	391	392	392	393	393	394	394	395	395	396	396	397	397	398	398	399	399	400	400	401	401	402	402	403	403	404	404	405	405	406	406	407	407	408	408	409	409	410	410	411	411	412	412	413	413	414	414	415	415	416	416	417	417	418	418	419	419	420	420	421	421	422	422	423	423	424	424	425	425	426	426	427	427	428	428	429	429	430	430	431	431	432	432	433	433	434	434	435	435	436	436	437	437	438	438	439	439	440	440	441	441	442	442	443	443	444	444	445	445	446	446	447	447	448	448	449	449	450	450	451	451	452	452	453	453	454	454	455	455	456	456	457	457	458	458	459	459	460	460	461	461	462	462	463	463	464	464	465	465	466	466	467	467	468	468	469	469	470	470	471	471	472	472	473	473	474	474	475	475	476	476	477	477	478	478	479	479	480	480	481	481	482	482	483	483	484	484	485	485	486	486	487	487	488	488	489	489	490	490	491	491	492	492	493	493	494	494	495	495	496	496	497	497	498	498	499	499	500	500	501	501	502	502	503	503	504	504	505	505	506	506	507	507	508	508	509	509	510	510	511	511	512	512	513	513	514	514	515	515	516	516	517	517	518	518	519	519	520	520	521	521	522	522	523	523	524	524	525	525	526	526	527	527	528	528	529	529	530	530	531	531	532	532	533	533	534	534	535	535	536	536	537	537	538	538	539	539	540	540	541	541	542	542	543	543	544	544	545	545	546	546	547	547	548	548	549	549	550	550	551	551	552	552	553	553	554	554	555	555	556	556	557	557	558	558	559	559	560	560	561	561	562	562	563	563	564	564	565	565	566	566	567	567	568	568	569	569	570	570	571	571	572	572	573	573	574	574	575	575	576	576	577	577	578	578	579	579	580	580	581	581	582	582	583	583	584	584	585	585	586	586	587	587	588	588	589	589	590	590	591	591	592	592	593	593	594	594	595	595	596	596	597	597	598	598	599	599	600	600	601	601	602	602	603	603	604	604	605	605	606	606	607	607	608	608	609	609	610	610	611	611	612	612	613	613	614	614	615	615	616	616	617	617	618	618	619	619	620	620	621	621	622	622	623	623	624	624	625	625	626	626	627	627	628	628	629	629	630	630	631	631	632	632	633	633	634	634	635	635	636	636	637	637	638	638	639	639	640	640	641	641	642	642	643	643	644	644	645	645	646	646	647	647	648	648	649	649	650	650	651	651	652	652	653	653	654	654	655	655	656	656	657	657	658	658	659	659	660	660	661	661	662	662	6