



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Health
Promoting
Hospitals

Test oceny ryzyka cukrzycy

Dokonaj oceny i zakreśl punktację odpowiednio do istniejącej cechy.

1. Wiek

- 0 pkt. poniżej 45 lat
- 2 pkt. 45–54 lat
- 3 pkt. 55–64 lat
- 4 pkt. powyżej 65 lat

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 (\text{m}^2)}$$

2. BMI Wskaźnik masy ciała - (wpisz obok)



Masa ciała w kg	→	
Wzrost w cm	→	

- 0 pkt. poniżej 25 kg/m²
- 1 pkt. 25–30 kg/m²
- 3 pkt. powyżej 30 kg/m²

Interpretacja BMI

- 18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa
- 25 - 29.99 - nadwaga
- 30 - 34.99 - I stopień otyłości
- 35 - 39.99 - II stopień otyłości
- powyżej 40 - otyłość skrajna

3. Obwód brzucha (w talii) Mężczyźni /Kobiety

Obwód brzucha (w talii) Mężczyźni  Zaznacz poniżej	Obwód brzucha (w talii) Kobiety  Zaznacz poniżej
0 pkt. mniej niż 94 cm 3 pkt. 94–102 cm 4 pkt. więcej niż 102 cm	0 pkt. mniej niż 80 cm 3 pkt. 80–88 cm 4 pkt. więcej niż 88 cm

4. Czy codziennie co najmniej 30 minut przeznaczasz na aktywność fizyczną, np. w związku z wykonywaną pracą lub też jest to sposób spędzania wolnego czasu (stanowi normalny tryb życia)?

0 pkt. tak

2 pkt. nie

5. Jak często spożywasz jarzyny i owoce?

0 pkt. każdego dnia

1 pkt. rzadziej niż codziennie

6. Czy kiedykolwiek stosowałeś (stosowałaś) regularnie leki obniżające ciśnienie tętnicze krwi?

0 pkt. nie

2 pkt. tak

7. Czy kiedykolwiek stwierdzono u Ciebie podwyższone stężenie glukozy/ cukru (powyżej 99 mg/dl we krwi), np. podczas planowych kontroli stanu zdrowia, w czasie jakiegokolwiek choroby, w okresie ciąży?

0 pkt. nie

5 pkt. tak

8. Czy u kogokolwiek z bliskiej rodziny lub też u innych członków rodziny rozpoznano cukrzycę typu 1 lub 2 ?

0 pkt. nie

3 pkt. tak – u dziadków, babć, wujów, ciotek, kuzynów 1 stopnia (dzieci wujów lub ciotek),

5 pkt. tak – u Twoich rodziców, braci, sióstr, dzieci

Ryzyko powstania cukrzycy typu 2 w ciągu 10 lat wynosi, jak niżej podano:

Mniej niż 7 pkt.	Ryzyko jest niskie 1:100 Jedno zachorowanie na 100 osób badanych
7–11 pkt.	Ryzyko jest lekko podwyższone 1:25 Jedno zachorowanie na 25 osób badanych
12–14 pkt.	Ryzyko jest umiarkowanie podwyższone 1:6 Jedno zachorowanie na 6 osób badanych
15–20 pkt.	Ryzyko jest podwyższone 1:3 Jedno zachorowanie na 3 osoby badane
Więcej niż 20 pkt.	Ryzyko jest bardzo podwyższone 1:2 Jedno zachorowanie na 2 osoby badane

Opracowanie:

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej