

UPITNIK ZA PROCJENU RIZIKA OD TIPA 2 ŠEĆERNE BOLESTI

Zaokružite točan odgovor i zbrojite svoje bodove.

1. DOB

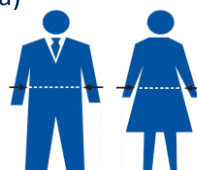
- 0 b manje od 45 godina
- 2 b 45-54 godine
- 3 b 55-64 godine
- 4 b više od 64 godine

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	manje od 7	nizak rizik: procjenjuje se da će 1 od 100 osoba razviti bolest
<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;"></div> <p>Rizik od razvoja tipa 2 šećerne bolesti unutar narednih 10 godina je</p>	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)	težina (kg)																																														
	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136			
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			
198	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	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	
194	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	
192	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	
190	14	14	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
188	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
186	14	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	
184	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	
182	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		
180	15	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			
178	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			
176	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				
174	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					
172	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						
170	17	18	18	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							
168	18	18	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								
166	18	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									
164	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									
162	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										
160	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											
158	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												
156	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													
154	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														
152	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															