



Potrebno je
2 minuta
da biste
proverili rizik

Uradite test da biste saznali
da li kod Vas postoji **rizik**
za dobijanje tipa 2 dijabetesa

1. Starost

	Bodovi
<input type="checkbox"/> < 45 godina	0
<input type="checkbox"/> 45 - 54 godina	2
<input type="checkbox"/> 55 - 64 godina	3
<input type="checkbox"/> > 64 godina	4

2. Indeks telesne mase*

	Bodovi
<input type="checkbox"/> < 25 kg/m ²	0
<input type="checkbox"/> 25 – 30 kg/m ²	1
<input type="checkbox"/> > 30 kg/m ²	3

3. Obim struka

Muškarci	Žene	Bodovi
<input type="checkbox"/> < 94 cm	<input type="checkbox"/> < 80 cm	0
<input type="checkbox"/> 94-102 cm	<input type="checkbox"/> 80-88 cm	3
<input type="checkbox"/> > 102 cm	<input type="checkbox"/> > 88 cm	4

4. Da li uobičajeno tokom dana upražnjavate najmanje 30 min. fizičke aktivnosti na poslu i/ili tokom odmora (uključujući normalnu dnevnu aktivnost) ?

	Bodovi
<input type="checkbox"/> Da	0
<input type="checkbox"/> Ne	2

*izračunava se tako što se telesna masa osobe u kilogramima podeli sa kvadratom visine u metrima

5. Koliko često jedete povrće ili voće?

	Bodovi
<input type="checkbox"/> Svaki dan	0
<input type="checkbox"/> Ne svaki dan	1

6. Da li ste ikada uzimali lekove za snižavanje krvnog pritiska?

	Bodovi
<input type="checkbox"/> Ne	0
<input type="checkbox"/> Da	2

7. Da li vam je ikada izmerena povišena vrednost šećera u krvi (u rutinskom pregledu, tokom bolesti ili u trudnoći)?

	Bodovi
<input type="checkbox"/> Ne	0
<input type="checkbox"/> Da	5

8. Da li neko u vašoj porodici ili od rođaka ima dijabetes ?

	Bodovi
<input type="checkbox"/> Ne	0
<input type="checkbox"/> Da (deda, baba, tetka, ujak, stric ili prvi rođaci, ali ne roditelji, braća, sestre ili deca)	3
<input type="checkbox"/> Da (roditelji, braća, sestre ili dete)	5

Rizik za razvoj tipa 2 dijabetesa u narednih 10 godina je:

Zbir bodova	Stepen rizika
< 7	Nizak (1 od 100 osoba će dobiti dijabetes)
7 – 11	Lako povišen (1 od 25 osoba će dobiti dijabetes)
12 – 14	Umeren (1 od 6 osoba će dobiti dijabetes)
15 – 20	Visok (1 od 3 osobe će dobiti dijabetes)
> 20	Vrlo visok (1 od 2 osobe će dobiti dijabetes)