

TEST RIZIKA VZNIKU CUKROVKY 2. TYPU



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Označte vždy jednu odpoveď a sčítajte vaše výsledné skóre

| 1. Váš vek | | 2. Index telesnej hmotnosti (BMI) | | 3. Obvod pásu zmeraný pod rebrami | |
|------------|------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 0 | < 45 r. | 0 | < 25 | 0 | < 94 cm < 80 cm |
| 2 | 45 - 54 r. | 1 | 25 - 30 | 1 | 94 - 102 cm 80 - 88 cm |
| 3 | 55 - 64 r. | 3 | > 30 | 3 | > 102 cm > 88 cm |
| 4 | > 64 r. | | | | |

BMI = hmotnosť v kg / výška v metroch²

| 4. Vykonáte denne aspoň 30 min. telesnej aktivity v práci či vo voľnom čase? (vrátane bežných denných aktivít) | | 5. Jedávate každý deň zeleninu a ovocie? | |
|--|-----|--|-----|
| 0 | Áno | 0 | Áno |
| 2 | Nie | 2 | Nie |

| 6. Užívali ste alebo pravidelne užívate lieky na zníženie krvného tlaku? | | 7. Zistili Vám niekedy zvýšenú hladinu cukru v krvi? (počas lekárskej prehliadky, choroby či tehotenstva) | |
|--|-----|---|-----|
| 0 | Áno | 0 | Áno |
| 2 | Nie | 2 | Nie |

| 8. Diagnostikovali členovia Vašej rodiny diabetes? (1. alebo 2. typu) | |
|---|---|
| 0 | Nie |
| 3 | Áno (u starých rodičov, teta, ujo, sesternica, bratranec) |
| 5 | 5 Áno (u rodiča, bratovi, sestre, mojim deťom) |

CELKOVÉ RIZIKOVÉ SKÓRE VZNIKU CUKROVKY POČAS NAJBLIŽŠÍCH 10 ROKOV

| | |
|---------|----------------------------------|
| < 7 | Nízke riziko (1%) |
| 7 - 11 | Veľmi mierne zvýšené riziko (4%) |
| 12 - 14 | Mierne zvýšené riziko (16%) |
| 15 - 20 | Zvýšené riziko (33%) |
| > 20 | Veľmi vysoké riziko (50%) |