

# FINDRISC: FINNISH DIABETES RISK SCORE



**ФІНСЬКА ШКАЛА ДЛЯ ОЦІНКИ 10-РІЧНОГО РИЗИКУ РОЗВИТКУ ЦД2.  
ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ЯК ПРОСТИЙ ІНСТРУМЕНТ СКРИНІНГУ ПРЕДІАБЕТУ І ЦД2**

## 1. Вік

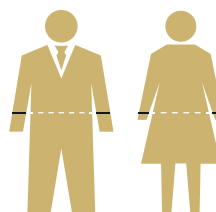
- 0 балів < 45 років
- 2 бали 45-54 роки
- 3 бали 55-64 роки
- 4 бали > 64 років

## 2. ІМТ

- 0 балів < 25 кг/м<sup>2</sup>
- 1 бал 25-30 кг/м<sup>2</sup>
- 3 бали > 30 кг/м<sup>2</sup>

## 3. Окружність талії, виміряна нижче ребер (зазвичай на рівні пупка)

- |                               | Чоловіки  | Жінки    |
|-------------------------------|-----------|----------|
| <input type="radio"/> 0 балів | < 94 см   | < 80 см  |
| <input type="radio"/> 3 бали  | 94-102 см | 80-88 см |
| <input type="radio"/> 4 бали  | >102 см   | > 88 см  |



## 4. Чи маєте ви щодня принаймні 30 хв фізичної активності на роботі та/або у вільний час (включно зі звичайною щоденною активністю)

- 0 балів Так
- 2 бали Ні

## 5. Як часто ви їсте овочі, фрукти або ягоди?

- 0 балів Кожного дня
- 1 бал Не кожного дня

## 6. Чи приймали ви коли-небудь регулярно ліки від підвищеного тиску?

- 0 балів Ні
- 2 бали Так

**7. Чи виявляли у вас коли-небудь підвищений рівень глюкози в крові (наприклад, під час медичного огляду, хвороби або вагітності)?**

- 0 балів**    Ні
- 5 балів**    Так

**8. Чи був у когось із ваших близьких родичів або інших родичів діагностований цукровий діабет 1 або 2 типу?**

- 0 балів**    Ні
- 3 бали**    Так: у дідуся/бабусі, тітки, дядька або двоюрідного брата/сестри, але не у батьків, братів, сестер чи дітей
- 5 балів**    Так: у батьків, братів, сестер або дітей

<b>Загальний бал</b>	<b>Оцінка ризику розвитку цукрового діабету 2 типу протягом 10 років</b>
< 7 балів	Низький ризик: 1 із 100 (1%)
7–11 балів	Дещо підвищений ризик: 1 із 25 (4%)
12–14 балів	Помірний ризик: 1 із 6 (16%)
15–20 балів	Високий ризик: 1 із 3 (33%)
> 20 балів	Дуже високий ризик: 1 із 2 (50%)