

FINDRISC – Фінська шкала для оцінки 10-річного ризику розвитку ЦД2

Використовується як простий інструмент скринінгу предіабету і ЦД2



1. Вік

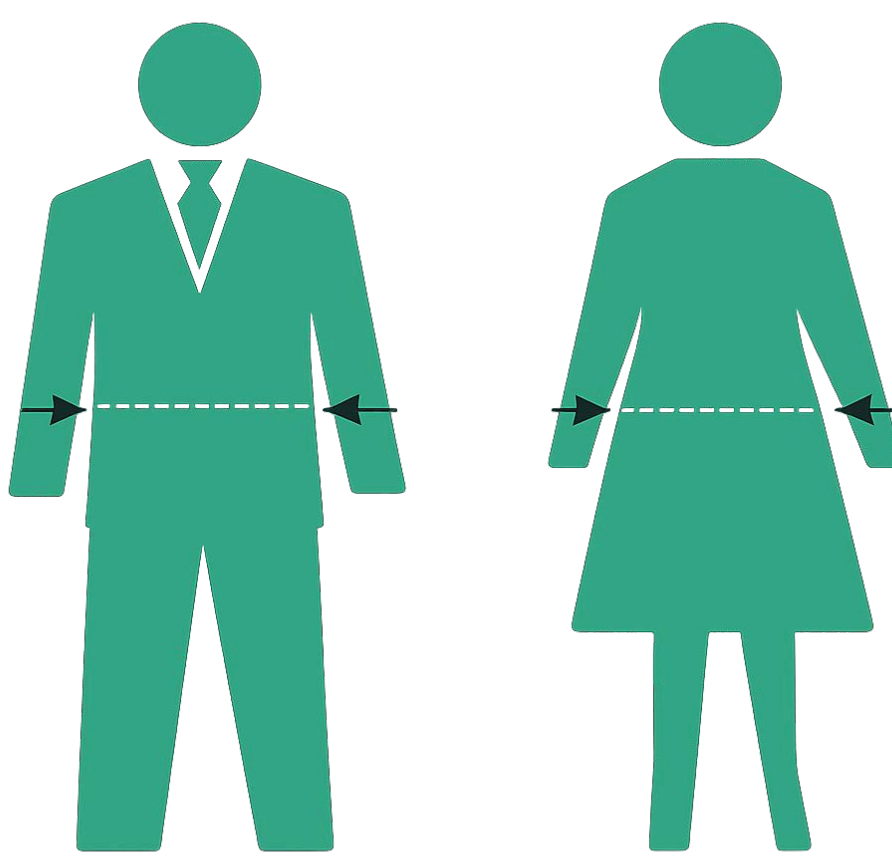
- 0 балів <45 років
- 2 бали 45-54 роки
- 3 бали 55-64 роки
- 4 бали >64 років

2. ІМТ

- 0 балів < 25 кг/м2
- 1 бал 25-30 кг/м2
- 3 бали > 30 кг/м2

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

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



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 Так
- 2 бали Ні

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

- 0 балів Так
- 2 бали Ні

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

- 0 балів Так
- 2 бали Ні

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

Загальний бал	Оцінка ризику розвитку цукрового діабету 2 типу протягом 10 років
<7 балів	Низький ризик: 1 із 100 (1%)
7–11 балів	Деяко 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%)