



TEST RYZYKA STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO I CUKRZYCY

1. Wiek powyżej 45 lat

TAK

NIE

2. Nadwaga lub otyłość (BMI powyżej lub równe 25 kg/m²)

TAK

NIE

3. Obwód w talii: powyżej 80 cm – kobiety;
powyżej 94 cm - mężczyźni

TAK

NIE

4. Cukrzyca występująca w rodzinie

TAK

NIE

NIE
WIEM

5. Mało aktywny tryb życia (aktywność fizyczna
mniej niż 3 razy w tygodniu przez 30 minut)

TAK

NIE

NIE
WIEM

6. Odżywianie nieodpowiednie do warunków
fizycznych/trybu życia/zalecanej terapii

TAK

NIE

NIE
WIEM

7. Choroby układu sercowo-naczyniowego

TAK

NIE

NIE
WIEM

8. Nadciśnienie tętnicze z wartością powyżej
140/90 mm Hg

TAK

NIE

NIE
WIEM

9. Podwyższony poziom cholesterolu i triglicerydów

TAK

NIE

NIE
WIEM

10. Kobieta z zespołem policystycznych jajników

TAK

NIE

NIE
DOTYCZY

11. Kobieta, która urodziła dziecko o masie ciała
powyżej 4 kg

TAK

NIE

NIE
DOTYCZY

12. Przebyta cukrzyca ciążowa

TAK

NIE

NIE
DOTYCZY

W przypadku jednej lub więcej odpowiedzi „TAK” zaleca się wykonanie badania stężenia glukozy na czczo (badanie w osoczu krwi żyłnej). W przypadku jednej lub więcej odpowiedzi „NIE WIEM” dowiedz się więcej o stanie przedcukrzycowym i cukrzycy na www.niebieskipasek.pl*

* Uwaga: Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego dotyczącymi badań przesiewowych w profilaktyce cukrzycy badanie przesiewowe glikemii na czczo należy wykonywać u wszystkich pacjentów powyżej 45. r.ż. co 3 lata w celu wczesnego wykrycia cukrzycy. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowej glikemii na czczo należy wykonać doustny test tolerancji glukozy. U osób z wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz stanem przedcukrzycowym badanie to powinno być wykonywane co roku, niezależnie od wieku pacjenta.

Opracowanie testu:
prof. dr hab. n. med. KRZYSZTOF STROJEK
Konsultant Krajowy w Dziedzinie Diabetologii
dr BEATA STEPANOV
Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej