МОСКОВСКАЯ ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА
ГИЛЬДИЯ ПО РАЗВИТИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

АКСИС
Лечебно-диагностический медицинский центр

АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Предоставлена медицинским центром «АКСИС»*

ВАШ РИСК ЗАБОЛЕТЬ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1. Возраст	
До 45 лет	0 баллов
45 –54 года	2 балла
55-64 года	3 балла
Старше 65 лет	4 балла

2. Индекс массы тела (ИМТ) (вес_____кг) : (рост_____м.)^2 = _____кг/м^2 разделить вес (в кг) на квадрат роста (в метрах)	
Менее 25 кг/м	0 баллов
25-30 кг/м	1 балл
Более 30 кг/м	3 балла

3. Объем (окружность) талии на уровне пупка

Объем талии так же как и ИМТ указывает на наличие у Вас избыточного веса или ожирения

Мужчины	
Менее 94 см	0 баллов
94-102 см	3 балла
Более 102 см	4 балла

Женщины	
Менее 80 см	0 баллов
80-88 см	3 балла
Более 88 см	4 балла

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?	
Каждый день	0 баллов
Не каждый день	1 балл

5. Делаете ли Вы физические упражнения? *(включая ходьбу в среднем темпе по 30 минут каждый день, не менее 3 часов в течение недели)*	
Да	0 баллов
Нет	2 балла

6. Принимали ли Вы когда-либо лекарства для снижения давления?	
Нет	0 баллов
Да	2 балла

7.Повышался ли у Вас уровень сахара крови? *(на осмотрах, во время болезни или беременности)*	
Нет	0 баллов
Да	5 баллов

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?	
Нет	0 баллов
Да, у дедушки/бабушки, тети/дяди, двоюродных братьев/сестер	2 балла
Да, у родителей, брата/сестры, ребенка	5 баллов
Общее количество баллов	

Об оценке результатов опроса

Ваш уровень риска развития сахарного диабета в предстоящие 10 лет жизни составляет:

Менее 7 баллов	Низкий риск
7 —11 баллов	**Слегка повышен**
12 –14 баллов	**Умеренный**
15 –20 баллов	**Высокий**
Более 20 баллов	**Очень высокий**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы набрали менее 12 баллов.
У Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать здоровый образ жизни.

Вы набрали 12-14 баллов. У вас возможен предиабет. *Вам желательно проверить уровень сахара крови. Вы должны поинтересоваться у вашего врача об изменении образа жизни.*

Вы набрали 15 –20 баллов.
У вас возможен предиабет или сахарный диабет 2 типа. *Вам желательно проверить уровень сахара крови. Вы должны посетить врача-эндокринолога, изменить образ жизни; Вам могут понадобиться лекарства для контроля уровня сахара крови.*

Вы набрали более 20 баллов.
По всей вероятности у Вас есть сахарный диабет 2 типа. *Вы должны проверить и контролировать уровень сахара крови, посетить врача-эндокринолога. Вы должны изменить свой образ жизни; Вам могут понадобиться и лекарства для контроля уровня сахара в крови.*

* Анкета одобрена Российской ассоциацией эндокринологов

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ, ПРИНИМАЮЩИЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ

Если Вы набрали 12 и более баллов
по анкете «Ваш риск заболеть сахарным диабетом»,
в этих медицинских центрах Вы можете
бесплатно сдать анализ крови
на уровень глюкозы и гликированный гемоглобин
и получить консультацию терапевта

Основные правила подготовки к сдаче анализа крови на сахар:

1. **Не голодать предварительно, вести привычный образ жизни;**
2. **Перед сдачей анализа ничего не есть и не пить в течение 8 – 14 часов;**
3. **В течение трёх суток до сдачи анализа не употреблять алкогольные напитки;**
4. **Желательно явиться на анализ в ранние утренние часы (до 8 утра)**

При себе необходимо иметь заполненную анкету и паспорт

АКСИС
Лечебно-диагностический медицинский центр

Аксис

Многопрофильный лечебно-диагностический медицинский центр
адрес: корп. 1130;
тел.: +7(499)-214-00-00

ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР №1
ДОКТОРА МОРОЗОВА

Зелмедцентр

Панфиловский просп., д. 10;
тел.: +7(495)- 944-77-70;
+7(499)-734-22-17

интерМедикум
медицинский центр

Интермедикум

адрес: корп. 1651,
ДЦ «Зеленоград», 4-й этаж;
тел.: +7(926)-151-16-51;
+7(495)-369-12-73

МЕДИКАЛ ПРОФИ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Медикал Профи

адрес: корп. 435А;
тел.: +7(499)-734-47-15;
+7(499)-734-28-05;
+7(977)-103-55-15

МИР ЖЕНЩИНЫ
медицинский центр женского здоровья

Мир женщины

адрес: корп. 2010;
тел.: +7(495)-777-38-48;
+7(499)-729-99-49