

## TEST CZYNNIKÓW RYZYKA WYSTĄPIENIA STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO I NIEZDIAGNOZOWANEJ CUKRZYCY

Szacuje się, że stan przedcukrzycowy (nieprawidłowa glikemia na czczo, czyli wartość glukozy 100-125 mg/dl) oraz niezdiagnozowana cukrzyca dotyczą w Polsce co czwartej osoby w wieku prokreacyjnym.

Warto poznać czynniki ryzyka stanu przedcukrzycowego i niezdiagnozowanej cukrzycy oraz podjąć określone działania, mające na celu zmniejszenie prawdopodobieństwa cukrzycy w przyszłości.

### Proszę odpowiedzieć TAK lub NIE na poniższe pytania:

- TAK  NIE  1. Czy występuje lub występowała wcześniej u Ciebie nadwaga lub otyłość? (BMI  $\geq$  25)
- TAK  NIE  2. Czy chorujesz na nadciśnienie tętnicze? (wartości ciśnienia większe lub równe 140/90)
- TAK  NIE  3. Czy w najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie) występuje lub występowała cukrzyca?
- TAK  NIE  4. Czy miałeś(-aś) kiedykolwiek potwierdzony badaniem stan przedcukrzycowy (nieprawidłowa glikemia na czczo: stężenie glukozy w granicach 100-125 mg/dl)?
- TAK  NIE  5. Czy przebyłaś cukrzycę ciążową lub urodziłaś dziecko o masie ciała powyżej 4 kg?
- TAK  NIE  6. Czy przyjmujesz statyny, obniżające poziom cholesterolu?
- TAK  NIE  7. Czy częściej niż kiedyś zapadasz na infekcje, masz przewlekłe zmiany ropne skóry czy stany zapalne dróg moczowych?
- TAK  NIE  8. Czy odczuwasz ciągły głód i wzmożone pragnienie bardziej niż zwykle?
- TAK  NIE  9. Czy ostatnio schudłeś(-aś) bez zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia?
- TAK  NIE  10. Czy ostatnio czujesz się zmęczony (-a) bardziej niż zwykle?
- TAK  NIE  11. Czy obserwujesz u siebie wzmożoną senność bardziej niż zwykle?
- TAK  NIE  12. Czy masz więcej niż 45 lat i regularnie palisz papierosy?
- TAK  NIE  13. Czy prowadzisz siedzący tryb życia, a Twoja aktywność fizyczna jest sporadyczna?
- TAK  NIE  14. Czy pieczywo, które spożywasz jest z pełnego przemiału, wysokoprzetworzone?
- TAK  NIE  15. Czy warzywa i owoce spożywasz rzadziej niż 3 razy dziennie?

Jeśli większość Twoich odpowiedzi jest twierdząca (TAK) może to oznaczać, że jesteś w grupie zwiększonego ryzyka stanu przedcukrzycowego lub ukrytej cukrzycy.