



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2

Τεστ εκτίμησης κινδύνου



Πόσων ετών είστε;	Βαθμολογία
- Κάτω από 40 ετών (0 βαθμοί) - 40-49 ετών (1 βαθμός) - 50-59 ετών (2 βαθμοί) - 60 ετών και πάνω (3 βαθμοί)	
Άνδρας ή γυναίκα; - Άνδρας (1 βαθμός) - Γυναίκα (0 βαθμός)	
Αν είστε γυναίκα, είχατε ποτέ διαβήτη κατά την κύηση; - Ναι (1 βαθμός) - Όχι (0 βαθμός)	
Έχετε μητέρα, πατέρα, αδερφό ή αδερφή που πάσχουν από διαβήτη; - Ναι (1 βαθμός) - Όχι (0 βαθμός)	
Είχατε ποτέ υψηλή αρτηριακή πίεση; - Ναι (1 βαθμός) - Όχι (0 βαθμός)	
Ασκείστε; - Ναι (0 βαθμός) - Όχι (1 βαθμός)	
Ποια είναι η κατάσταση του βάρους σας; (Συμβουλευθείτε τον πίνακα δεξιά)	
Συνολική βαθμολογία	

Υψος (cm)	Βάρος (kg)		
	Κατηγορία Α	Κατηγορία Β	Κατηγορία Γ
147	54 - 64	65 - 86	87+
150	56 - 67	68 - 89	90+
152	58 - 69	70 - 92	93+
155	60 - 71	72 - 95	96+
157	62 - 74	75 - 98	99+
160	64 - 76	77 - 101	102+
163	66 - 78	79 - 105	106+
165	68 - 81	82 - 108	109+
168	70 - 84	85 - 112	113+
170	72 - 86	87 - 115	116+
173	74 - 89	90 - 118	119+
175	77 - 92	93 - 122	123+
178	79 - 94	95 - 126	127+
180	81 - 97	98 - 129	130+
183	83 - 100	101 - 133	134+
185	86 - 102	103 - 136	137+
188	88 - 105	106 - 141	142+
190	91 - 108	109 - 144	145+
193	93 - 111	112 - 148	149+
	(1 βαθμός)	(2 βαθμοί)	(3 βαθμοί)
	Το βάρος σας < Κατηγορία Α (0 βαθμοί)		

Αν η βαθμολογία σας είναι μεγαλύτερη του 5

Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να αποκτήσετε διαβήτη τύπου 2. Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για να επιβεβαιώσετε αν πάσχετε από διαβήτη τύπου 2 ή προδιαβήτη (προηγούμενη κατάσταση κατά την οποία τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι μεγαλύτερα από τα φυσιολογικά).

Πώς μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2;

Αν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου για διαβήτη τύπου 2, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τη διενέργεια των απαραίτητων εξετάσεων και καθοδήγηση. Δώστε προσοχή στην υγιεινή διατροφή, το σωματικό βάρος και την καθημερινή άσκηση.

(Πηγή: American Diabetes Association)