

# **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ РЕВМАТОЛОГА**

Выпуск 13

## **Определение риска сахарного диабета 2 типа у ревматологических больных**

Шкала FINDRISC  
(The Finnish  
Diabetes Risk Score)

# Определение риска сахарного диабета 2 типа у ревматологических больных

## Шкала FINDRISC (The Finnish Diabetes Risk Score)

### 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

Вес, кг : (рост, м<sup>2</sup>) = кг/м<sup>2</sup>

- Ниже 25 кг/м<sup>2</sup>  0 баллов  
25-30 кг/м<sup>2</sup>  1 балл  
Больше 30 кг/м<sup>2</sup>  3 балла

### 3 Окружность талии на уровне пупка

МУЖЧИНЫ

- Меньше, чем 94 см  0 баллов  
94 - 102 см  3 балла  
Больше 102 см  4 балла

ЖЕНЩИНЫ

- Меньше, чем 80 см  0 баллов  
80 - 88 см  3 балла  
Больше 88 см  3 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 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 АД регулярно?

- Нет  0 баллов      Да  2 балла

### 7 Был ли у Вас когда-либо уровень сахара крови выше нормы (на проф. 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:  2 балла      Да:  5 баллов  
дедушка/бабушка, родители,  
тетя/дядя, брат/сестра или  
двоюродные братья/сестры собственный ребенок

## Интерпретация результатов опроса по шкале FINDRISC и рекомендации пациентам

Ваш риск развития сахарного диабета в течение 10 лет составил:

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2 типа	Вероятность СД 2 типа
Менее 7	Низкий риск	1 из 100 или 1%
7 -11	Слегка повышен	1 из 25 или 4%
12 - 14	Умеренный	1 из 6 или 17%
15 - 20	Высокий	1 из 3 или 33%
Более 20	Очень высокий	1 из 2 или 50%

Если Вы набрали **менее 12 баллов**, у Вас **хорошее здоровье** и Вы должны продолжать здоровый образ жизни.

Если Вы набрали **12 - 14 баллов**, у вас **возможен предиабет**. Вы должны поинтересоваться у вашего врача об изменении образа жизни.

Если Вы набрали **15 - 20 баллов**, у вас **возможен предиабет или сахарный диабет 2 типа**. Вам желательно проверить свой уровень глюкозы (сахара) крови. Вы должны изменить свой образ жизни, а возможно Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы в крови.

Если вы набрали **более 20 баллов**, по всей вероятности у Вас есть сахарный **диабет 2 типа**. Вы должны проверить и контролировать свой уровень глюкозы (сахара) крови. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы в крови.

### Практические рекомендации для врачей

Для облегчения практических мероприятий все группы рекомендуется разделять на две большие категории: в первую входят пациенты с «низким» и «слегка повышенным» риском, во вторую – с «умеренным», «высоким» и «очень высоким» риском. Такое деление основано на принципе необходимости профилактических мероприятий: при «умеренном», «высоком» и «очень высоком» риске показаны активное наблюдение, коррекция образа жизни, а иногда и применение сахароснижающих препаратов, в то время как при «низком» и «слегка повышенном» риске ни лекарственная терапия, ни изменение поведения не нужны.