



СТОЛИЧНА ОБЩИНА

СТОЛИЧЕН ОБЩИНСКИ СЪВЕТ

1000 София, ул. Московска № 33, Тел. 93 77 591, Факс 98 70 855, e-mail: info@sofiacouncil.bg, http://www.sofiacouncil.bg

**ПРОГРАМА НА СТОЛИЧНА ОБЩИНА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ПРЕДИАБЕТ И
ИНСУЛИНОВА РЕЗИСТЕНТНОСТ**

Попълнете този кратък въпросник. Отговорете честно на всеки въпрос и пресметнете
общия си резултат. Време за попълване: около 1 минута.

1. ☒ Възраст

· ☐ Под 45 г. → 0 т.

· ☐ 45–54 г. → 2 т.

· ☐ 55–64 г. → 3 т.

· ☐ Над 64 г. → 4 т.

2. ☒ Индекс на телесна маса ($BMI = \text{тегло} / \text{ръст}^2$; например: $(70\text{кг} / (1,75\text{м})^2) = 23\text{ BMI}$)

· ☐ Под 25 → 0 т.

· ☐ 25–30 → 1 т.

· ☐ Над 30 → 3 т.

3. ☒ Обиколка на талията

· ☐ Мъже: $<94\text{ см} \rightarrow 0\text{ т.} / 94\text{–}102\text{ см} \rightarrow 3\text{ т.} / >102\text{ см} \rightarrow 4\text{ т.}$

· ☐ Жени: $<80\text{ см} \rightarrow 0\text{ т.} / 80\text{–}88\text{ см} \rightarrow 3\text{ т.} / >88\text{ см} \rightarrow 4\text{ т.}$

4. ☒ Физическа активност (поне 30 мин/ден)

· ☐ Да → 0 т.

· ☐ Не → 2 т.

5. ☒ Консумация на плодове/зеленчуци всеки ден

- ☐ Да → 0 т.
- ☐ Не → 1 т.
6. ☒ Приемате ли лекарства за високо кръвно?

· ☐ Не → 0 т.

· ☐ Да → 2 т.

7. ☒ Имате ли роднина с диабет?

· ☐ Не → 0 т.

· ☐ Да – баба/дядо/чичо/леля → 3 т.

· ☐ Да – родител/брат/сестра/дете → 5 т.

☐ Сумирайте точките: _____ т.

Общо точки	Риск за развитие на диабет тип 2 в следващите 10 г.	Действие
< 7	Нисък риск	Здравословен начин на живот
7–11	Леко повишен риск	Контрол след 3 г.
12–14	Умерен риск	Консултация с личен лекар
≥ 15	Висок риск	Лабораторно изследване (HbA1c / глюкоза)

QR код за онлайн версия:

ПРЕДСЕДАТЕЛ:

/ЦВЕТОМИР ПЕТРОВ/