

TÝKA SA PREDIABETES AJ VÁS?

Cukrovka 2. typu nevzniká náhle, predchádza jej stav zvaný prediabetes. Ak ho odhalíte včas a nepodceníte svoj stav, dokážete zmenami v životnom štýle podstatne znížiť riziko, že sa u vás postupne rozvinie cukrovka.



RIZIKÁ PREDIABETU

Prediabetes zvyšuje riziko:



cukrovky
2. typu



ochorení
srdca



mozgovej
príhody



CUKOR V KRVI

hladiny cukru v krvi sú **zvýšené oproti normálnym hodnotám**, no ešte nie také vysoké, aby signalizovali cukrovku 2. typu

uvedené hodnoty cukru v krvi sa vzťahujú na glykémiu nalačno (po 8 hod pôste) v mmol/l

ZNIŽOVANIE ZDRAVOTNÝCH RIZÍK



zdravá strava



zvýšenie
fyzickej aktivity



šanca znížiť si riziko
cukrovky 2. typu až o

~~POLOVICU~~ ✂

Odporúčame zároveň nasledujúce zmeny v životospráve:



udržiavať si
primeranú
hmotnosť



nefajčiť



obmedziť
príjem soli
a tukov



obmedziť
alkohol



sledovať si
tlak, cukor a
cholesterol



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

TEST RIZIKA VZNIKU CUKROVKY 2. TYPU



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Označte vždy jednu odpoveď a sčítajte vaše výsledné skóre

1. Váš vek	
0	< 45 r.
2	45 - 54 r.
3	55 - 64 r.
4	> 64 r.

2. Index telesnej hmotnosti (BMI)	
0	< 25
1	25 - 30
3	> 30

BMI = hmotnosť v kg / výška v metroch²

3. Obvod pásu zmeraný pod rebrami		
0	< 94 cm	< 80 cm
1	94 - 102 cm	80 - 88 cm
3	> 102 cm	> 88 cm

4. Vykonáte denne aspoň 30 min. telesnej aktivity v práci či vo voľnom čase? (vrátane bežných denných aktivít)	
0	Áno
2	Nie

5. Jedávate každý deň zeleninu a ovocie?	
0	Áno
1	Nie

6. Užívali ste alebo pravidelne užívate lieky na zníženie krvného tlaku?	
0	Nie
2	Áno

7. Zistili Vám niekedy zvýšenú hladinu cukru v krvi? (počas lekárskej prehliadky, choroby či tehotenstva)	
0	Nie
5	Áno

8. Diagnostikovali členovi Vašej rodiny diabetes? (1. alebo 2. typu)	
0	Nie
3	Áno (u starých rodičov, teta, ujo, sesternica, bratranec)
5	Áno (u rodiča, bratovi, sestre, mojim deťom)

CELKOVÉ RIZIKOVÉ SKÓRE VZNIKU CUKROVKY POČAS NAJBLIŽŠÍCH 10 ROKOV

< 7	Nízke riziko (1%)
7 - 11	Veľmi mierne zvýšené riziko (4%)
12 - 14	Mierne zvýšené riziko (16%)
15 - 20	Zvýšené riziko (33%)
> 20	Veľmi vysoké riziko (50%)