

Tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskin arviointilomake

● **1. Ikä**

- Alle 45 v. (0 p.)
 45–54 v. (2 p.)
 55–64 v. (3 p.)
 Yli 64 v. (4 p.)

● **2. Painoindeksi**

(Laske oma painoindeksisi.
Laskuohje seuraavalla sivulla)

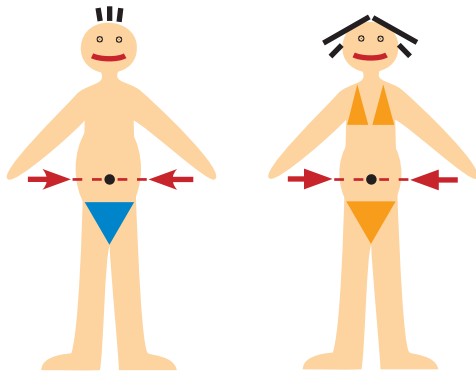
- Alle 25 kg/m² (0 p.)
 25–30 kg/m² (1 p.)
 Yli 30 kg/m² (3 p.)

● **3. Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta)**

MIEHET

NAISET

- Alle 94 cm Alle 80 cm (0 p.)
 94–102 cm 80–88 cm (3 p.)
 Yli 102 cm Yli 88 cm (4 p.)



● **4. Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arkiliikunta mukaan lukien?**

- Kyllä (0 p.)
 Ei (2 p.)

● **5. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**

- Päivittäin (0 p.)
 Harvemmin kuin joka päivä (1 p.)

● **6. Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkkeitä?**

- En (0 p.)
 Kyllä (2 p.)

● **7. Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?**

- Ei (0 p.)
 Kyllä (5 p.)

● **8. Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?**

- Ei (0 p.)
 Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) (3 p.)
 Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 p.)

Riskipisteitä yhteensä

Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on

alle 7 Pieni: arviolta yksi sadasta sairastuu

7–11 Jonkin verran lisääntynyt: arviolta yksi 25:stä sairastuu

12–14 Kohtalainen: arviolta joka kuudes sairastuu

15–20 Suuri: arviolta joka kolmas sairastuu

yli 20 Hyvin suuri: arviolta puolet sairastuu

MITÄ VOIT TEHDÄ SAIRASTUMISRISKIN PIENENTÄMISEKSI?

Et voi vaikuttaa ikääsi, etkä perinnölliseen alttiuteen. Sen sijaan muut diabetekselle altistavat tekijät – liika-paino, vatsakkuus, vähäinen liikunta, ruokatottumukset ja tupakointi – ovat omia valintojasi. Elämäntapohiisi liittyvillä valinnoilla voit joko kokonaan ehkäistä tai ainakin siirtää tyypin 2 diabetesta mahdollisimman myöhäisiin vuosiin.

Jos suvussasi on diabetesta, ole erityisen tarkka siinä, että painosi ei pääse vuosien mittaan nousemaan. Erityisesti vyötärönmitan kasvaminen merkitsee riskin lisääntymistä. Kohutuullinen ja säännöllinen liikunta laskee diabetesriskiä. Kiinnitä huomiota myös ruokavalioosi: nauti päivittäin runsaasti kuitupitoisia viljatuotteita ja kasviksia. Jätä pois ylimääräiset ko-

vat rasvat ja suosi pehmeitä kasvirasvoja.

Tyypin 2 diabetes ei alkuvaiheessa yleensä aiheuta mitään oireita.

JOS SAIT TESTISSÄ 7–14 PISTETTÄ

- Sinun kannattaa pohtia liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnittää huomiota painoosi estääksesi diabeteksen kehittymistä.
- Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon saadaksesi lisäneuvoja.

JOS SAIT TESTISSÄ 15–20 PISTETTÄ

- Hakeudu terveyden- tai sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle sairastumisriskisi tarkempaan arviointiin.

JOS SAIT TESTISSÄ YLI 20 PISTETTÄ

- Hakeudu ensi tilassa terveyden- tai sairaanhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolle verensokerin mittaukseen (sekä paastoarvo että sokerirasituksen tai aterian jälkeinen arvo) mahdollisen oireettoman diabeteksen toteamiseksi.

Suomen Diabetesliitto julkaisi tyypin 2 diabeteksen riskitestin vuonna 2001. Testin ovat suunnitelleet professori Jaakko Tuomilehto Helsingin yliopistosta ja dosentti Jaana Lindström Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta. Testi perustuu laajaan tutkimusaineistoon.



PAINOINDEKSI

Normaalipainon arvioinnissa käytetään painoindeksiä, joka lasketaan siten, että paino jaetaan pituuden neliöllä. Esimerkki: jos pituutta on 165 cm ja painoa 70 kg, on painoindeksi $25,7 (70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7)$.



Kun painoindeksi on 25–30, laihduttamisesta on hyötyä, ja erityisesti kannattaa huolehtia, ettei paino ainakaan nouse. Kun painoindeksi on yli 30, lihavuuden terveydelliset haitat alkavat selvästi lisääntyä ja laihduttaminen on tärkeää.



Painoindeksi- eli BMI-taulukko

Pituus (cm)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																					
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24																				
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24																				
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25																				
194	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25																				
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26																				
190	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26																				
188	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27																				
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27																				
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28																				
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28																				
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28																				
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29																				
176	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29																				
174	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30																				
172	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31																				
170	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31																				
168	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31																				
166	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32																				
164	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32																				
162	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32																				
160	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32																				
158	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33																				
156	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33																				
154	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34																				
152	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34																				
	normaalipaino	lievä lihavuus				merkittävä lihavuus				vaikea lihavuus				sairaallinen lihavuus																														
Paino (kg)	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136