

Útreikningur | sykursýkiþróf

Við útreikning á prófinu eru stig fyrir hvern áhættuþátt lögð saman til að reikna út stigin þín. Til dæmis, ef þú svaraðir játandi spurningunni „Áttu foreldri eða systkini sem hefur greinst með sykursýki fékkstu eitt stig? Ef þú svaraðir neitandi „Hefur þú greinst með of háan blóðþrýsting, fékkstu 0 stig fyrir það svar, og svo framvegis fyrir alla áhættuþætti. Ef fjöldi stiga er 5 stig eða fleiri eru taldar auknar líkur á að þú sért með **sykursýki af tegund 2** á forstigi og því mikilvægt að þú ræðir við heimilislækninn þinn eða heilsugæsluna þína eins fljótt og auðið er.

1. Áttu foreldri eða systkini sem hefur greinst með sykursýki?

- Já: 1 stig
- Nei: 0 stig

Það eru tengsl á milli fjölskyldusögu og **sykursýki af tegund 2**, en ekki aðeins vegna þess að fjölskyldumeðlimir eru skyldir. Stundum deila þeir ákveðnum venjum sem geta aukið áhættu á **sykursýki af tegund 2**.

2. Hefur þú greinst með of háan blóðþrýsting?

- Já: 1 stig
- Nei: 0 stig

Hár blóðþrýstingur eykur hættuna á **sykursýki af tegund 2**. Það getur einnig aukið hættuna á hjartasjúkdómum, augnvandamálum og nýrnasjúkdómum eða gert þá verri.

3. Hvað ertu gömul/gamall?

- Yngri en 40 ára: 0 stig
- 40–49 ára: 1 stig
- 50–59 ára: 2 stig
- 60 ára og eldri: 3 stig

Því eldri sem þú ert, því meiri hættu er á að þróa með sér sykursýki af tegund 2. Áhættan eykst um 45 ára aldur og verulega eftir 65 ára aldur.

4. Hreyfir þú þig sjaldnar en þrisvar sinnum í viku?

- Já: 1 stig
- Nei: 0 stig

Hreyfingarleysi er þekktur áhættuþáttur **sykursýki af tegund 2**. Ein ástæðan er sú að líkami þinn getur ekki notað insúlín eins vel þegar þú hreyfir þig ekki reglulega. Insúlín hjálpar til við að koma í veg fyrir að blóðsykursgildi verði of hátt.

5. Ertu kona eða karlmaður?

- Karlmaður: 1 stig
- Kona: 0 stig

5.a Greindist þú með sykursýki á meðgöngu?

Kona sem hefur fengið meðgöngusykursýki: 1 stig

Fleiri karlar en konur eru með ógreinda sykursýki, hugsanlega vegna þess að ólíklegra er að þeir hitti lækninn sinn reglulega. Meðgöngusykursýki (sykursýki á meðgöngu) hverfur eftir barnsfæðingu, en eykur hættu á að konan fá **sykursýki af tegund 2** síðar á ævinni.

6. Hvað ertu há/hár?

- < 25: 0 stig
- 25–29: 1 stig
- 30–39: 2 stig
- 40+: 3 stig

7. Hvað ertu þung/ur?

Líkamsþyngdarstuðull (Body Mass Index) eða BMI er mælikvarði á hæð miðað við þyngd. Dæmi: Sigurður er 90 kg og 1,84 m á hæð

$$\text{BMI} = 90 / (1,84 \times 1,84) = 26.6$$

Þyngd | BMI

- Kjörþyngd: 18.5-24.9
- Yfir kjörþyngd: 25-29.9
- Of þung/alltof þungur: 30 eða hærra

Fólk með hátt BMI er í meiri hættu á að fá **sykursýki af tegund 2**.

Þótt líkamsþyngdarstuðull gefi hugmynd um áhættu þína hvað varðar sjúkdóma gerir hann ekki greinarmun á því hvort umframþyngd in er vegna vöðva eða fitu.

Dæmi eru um að sterkbyggðir íþróttamenn með mikinn vöðvamassa séu með BMI yfir 30 þótt þeir þjáist ekki af offitu. Því þarf að túlka BMI varlega hjá smágerðum og stórgerðum einstaklingum svo og hjá þeim sem hafa mikinn vöðvamassa.