Test oceny ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2**

CZYNNIK	PUNKTACJA			
Wiek	<45 lat	45-54 lata	55-64 lata	>64 lata
	0 pkt	**2 pkt**	**3 pkt**	**4 pkt**
BMI	<25	25-30	>30	
	0 pkt	**1 pkt**	**3 pkt**	
Obwód talii (mężczyźni/ kobiety)	<94 cm/ <80 cm	94-102 cm/ 80-88 cm	>102 cm/ >88 cm	
	0 pkt	**3 pkt**	**4 pkt**	
Aktywność fizyczna (min. 30 min dziennie)	Tak	Nie		
	0 pkt	**2 pkt**		
Spożycie warzyw i owoców	Codziennie	Nie codziennie		
	0 pkt	**1 pkt**		
Leki na nadciśnienie (obecnie lub w przeszłości)	Nie	Tak		
	0 pkt	**2 pkt**		
Stwierdzony wcześniej wysoki poziom glukozy we krwi	Nie	Tak		
	0 pkt	**5 pkt**		
Cukrzyca w rodzinie	Nie	Dalsza rodzina, np. dziadkowie, wujostwo	Najbliższa rodzina, np. rodzice, rodzeństwo, dzieci	
	0 pkt	**3 pkt**	**5 pkt**	

<7 pkt	Niskie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2
7-11 pkt	Nieznacznie podwyższone ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2
12-14 pkt	Umiarkowane ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2
15-20 pkt	Wysokie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2
>20 pkt	Bardzo wysokie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2

** Źródło: Skala FINDRISC – ocena ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2.

Sygnały ostrzegawcze cukrzycy

Do objawów hiperglikemii, które mogą wskazywać na rozwijającą się cukrzycę, należą przede wszystkim:

- wzmożone pragnienie
- częste oddawanie moczu
- niezamierzona utrata masy ciała
- osłabienie
- senność
- nawracające infekcje dróg moczowych
- trudno gojące się zmiany skórne

Wykryj cukrzycę na czas

Podstawą diagnostyki cukrzycy są badania laboratoryjne krwi. W zależności od wskazań lekarz może zlecić:

- **oznaczenie stężenia glukozy na czczo,**
- **doustny test obciążenia glukozą (OGTT),**
- **oznaczenie hemoglobiny glikowanej (HbA1c),** która odzwierciedla średnie stężenie glukozy we krwi z ostatnich 2-3 miesięcy.

Im wcześniej zostaną wykryte nieprawidłowości gospodarki węglowodanowej, tym **większa szansa na skuteczne zapobieganie rozwojowi cukrzycy** oraz jej groźnym powikłaniom.

Profilaktyka zaczyna się od badania. Wykryj cukrzycę, zanim pojawią się jej objawy.



CUKRZYCA POD KONTROLĄ

ŚWIAT ZDROWIA



Powiedz NIE cukrzycy

Sprawdź, czy jesteś w grupie ryzyka cukrzycy typu 2

Materiał przygotowany pod patronatem:

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Czy wiesz, że...

Cukrzyca typu 2 jest jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych w Polsce. Szacuje się, że choruje na nią ponad 3 mln osób, a nawet kilkaset tysięcy może nie wiedzieć o chorobie*.

Nie czekaj na objawy – badaj się regularnie

Cukrzyca często przez wiele lat rozwija się bez wyraźnych objawów. Nieleczona lub zbyt późno rozpoznana może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak:

- **choroby serca i naczyń**
- **udar mózgu**
- **przewlekła choroba nerek**
- **uszkodzenie wzroku**
- **cukrzycowa choroba stóp.**

* Źródło: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, raport „Cukrzyca Ukryta pandemia. Sytuacja w Polsce", Ministerstwo Zdrowia, 2025.

Badania przesiewowe w kierunku cukrzycy zaleca się wykonywać **co 3 lata u wszystkich osób po 45. roku życia.**



U osób z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka należy je wykonywać niezależnie od wieku, **nie rzadziej niż raz w roku.**

Kto jest w grupie ryzyka?

Ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 zwiększa się wraz z wiekiem, a także u osób z nadwagą lub otyłością, zwłaszcza brzuszną, prowadzących niezdrowy styl życia, obciążonych rodzinnie cukrzycą lub chorujących na choroby współistniejące, np. układu sercowo-naczyniowego.

Zmierz swoje BMI

- Skorzystaj z poniższego wzoru.
- Poproś o pomoc w obliczeniu i interpretacji wyniku BMI swojego farmaceutę.
- Skorzystaj z wirtualnego kalkulatora.

$$BMI^{i} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

Diben®



IG Niski IG

15 g białka

300 kcal

EN/DID/01/10/2026

NIEDOŻYWIENIE W CUKRZYCY

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Należy stosować pod nadzorem lekarza. Odpowiedni jako jedyne źródło pożywienia. Nie podawać dzieciom poniżej 3 lat. Należy zachować ostrożność podczas podawania dzieciom poniżej 6 lat. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u chorych na galaktozemię.

Sprawdź swoje ryzyko!

Wypełnij zamieszczony test, zsumuj punkty i sprawdź, jaki jest Twój poziom ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2.

[i] Opracowano na podstawie: „Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2026. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego".

Pamiętaj, że uzyskany wynik ma charakter oceny ryzyka i **nie stanowi rozpoznania cukrzycy.**

Umów się na konsultację z farmaceutą

Wypełnij test wspólnie z farmaceutą. Na podstawie udzielonych odpowiedzi farmaceuta oceni Twój poziom ryzyka i wskaże dalsze postępowanie.

W razie potrzeby zaleci wykonanie odpowiednich badań diagnostycznych lub konsultację z lekarzem.

W wybranych aptekach można wykonać badania diagnostyczne.

Zapytaj farmaceutę o dostępne usługi.