

Tiippa 2 diabetesa buohccánriskka árvvoštallanskovvi

● 1. Ahki

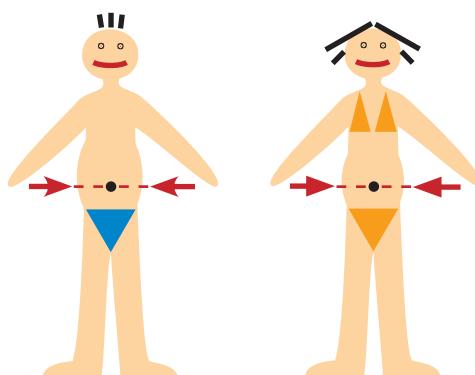
- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Vuollel 45 j. | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> 45–54 j. | (2 č) |
| <input type="checkbox"/> 55–64 j. | (3 č) |
| <input type="checkbox"/> Badjel 64 j. | (4 č) |

● 2. Deaddoindeaksa

- (Rehkenastste iežat deaddoindeavssa.
Rehkenastinráva čuovvovaš siiddus)
- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Vuollel 25 kg/m ² | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> 25–30 kg/m ² | (1 č) |
| <input type="checkbox"/> Badjel 30 kg/m ² | (3 č) |

● 3. Seakkášbirasmihettu mihtiduvvon erttédávttiid vuolábealde (dábálaččat nábi buohtha)

- | | |
|--|--|
| ALBMÁT | NISSONAT |
| <input type="checkbox"/> Vuollel 94 cm | <input type="checkbox"/> Vuollel 80 cm (0 č) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 80–88 cm (3 č) |
| <input type="checkbox"/> Badjel 102 cm | <input type="checkbox"/> Badjel 88 cm (4 č) |



● 4. Gullágó du juohke beaivái dábálaččat unnimustá diibmobealli lihkadeapmi barggus ja/dahjege asttuáigge ng. árgalihkadeapmi mielde maid?

- | | |
|------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Juo | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> li | (2 č) |

● 5. Man dávjá borat ruotnasiid, heđemiid dahje murjiid?

- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Beaivválaččat | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Hárvvibut go juohke beaivve | (1 č) |

● 6. Leatgo goassege geavahan jámma várradeaddodálkasiid?

- | | |
|------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> li | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Juo | (2 č) |

● 7. Leago fuomášuvvon ahte du várrasohkarárvu leamaš muhtumin badjánan (omd. dearvvasvuodádkisteamis, muhtun buozalmasa oktavuođas, áhpehisvuoda áigge)?

- | | |
|------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> li | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Juo | (5 č) |

● 8. Leago du bearalahtuin dahje du fulkkiin fuomášuvvon diabetes (tiippa 1 dahje 2 diabetes)?

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> li | (0 č) |
| <input type="checkbox"/> Juo: ádjás ja áhkus, vánhemiiid oappážiin dahje oarpmeliin /vilbeliin (muhto ii iežas vánhemiiin, oappážiin dahje mánain (3 č) | |
| <input type="checkbox"/> Juo: vánhemiiin, oappážiin dahje iežas mánain | (5 č) |

Riskačuoggát oktiibuot



Riska buohccát tiippa 2 diabetesii logijagi siste lea:

vuollel 7 **Unni:** sullii okta čuođis buohccá
7–11 **Muhtun veardde lassánan:** sullii okta 25:s buohccá

12–14 **Gaskageardán:**

sullii juohke guđát buohccá
15–20 **Stuoris:** sullii juohke goalmmát buohccá

badjel 20 **Hui stuoris:** sullii bealli buohccá

MAID SÁHTÁT BARGAT BUOHCCÁNRISKKA GEAHPEDEAMI VÁRÁS?

It sáhte váikkuhit iežat ahkái, itge ár-bejuvvon soahppilvuhtii. Dan sadjái eará diabetesa vuložin dakhki fáktorat-liigedeaddu, čoavjáivuohta, unnán lihkadeapmi, boradanvierut ja borgguheapmi – leat iežat válljejumit. Eallinvugiidat válljemiiguin sáhtát juogo oppalohkái eastadir dahje ainjou sirdit tiippa 2 diabetea vejo-lačat manjti jagiide.

Juos sogastat lea diabetes, leage erenoamáš dárki das, ahte du deaddu ii beasa jagiid mielede lassánit. Erenoamážit seakkášmihttu stuorrun mearkkaša riskka lassáneami. Govttolaš ja jeavddalaš lihkadeapmi unnida diabetesriskka. Gidde fuomášumi maid iežat bibmui: bora beaivválačat valjis sárasdoalli gordnebuktagiid ja ruotnasiid. Guođeret badjelmearalaš garra vuojaid ja vállje dipma šattusvuojaid.

Tiippa 2 diabetes ii álggos dábálačat dagat maidge dávdamearkkaid.

JUOS OŽZOT TEASTTAS 7–14 ČUOGGÁ

- Du gánneha suokkardallat lihkadan ja borranvieruidat ja giddet fuomášumi iežat deddui eastadeami dihte diabetesa ovdáneami.
- Váldde oktavuođa dearvvas-vuođaguovddášii dahje bargodearvvasvuodafuolahussii vai oačut lassirávvagiid.

JUOS OŽZOT TEASTTAS 15–20 ČUOGGÁ

- Ohcal dearvvasvuodafuolahussii dahje buohccedikšu dahje bargodearvvasvuodafuolahussii vuostáváldimii buohccánriskka dárkilut árvvoštalama dihte.

JUOS OŽZOT TEASTTAS BADJEL 20 ČUOGGÁ

- Ohcal iežat dalánaga dearvvas-vuođadikšu dahje bargodearvvas-vuođadikšu vuostáváldimii várasohkarárvvu mihtideami váras (sikke fástuárvu ja sohkarlosádusa dahje mállasa máŋjá árvu) vejolaš dávdamearkkahis diabetesa fuob-máma dihte.

Tiippa 2 diabetesa riskateasta lea Diabeteslihttu almmusdahttán (10/2001) ja dan leat plánen professor Jaakko Tuomilehto Helsset universitehta álbmotdearvvasvuohadtiehtaga lággadusas ja spesiáladutki Jaana Lindström Álbmotdearvvasvuohatalgadusas (Kansanterveyslaitos). Teasta vuodđuduvvá viiddes dutkanmatereilai.

DEADDOINDEAKSA

Normáladeattu árvvoštallamis geavahuvvo deaddoindeaksa, mii rehkenastojuvvo nu, ahte deaddu juhkkojuvvo guhkkodaga njealejehasin. Ovdamearkan: juos guhkkodat lea 165 cm ja deaddu 70 kg, lea deaddoindeaksa 25,7 ($70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$).



Go deaddoindeaksa lea 25–30, ruoidnadeamis lea ávki, ja erenoamážit gánneha fuolahit, ahte deaddu ii goit lassán. Go deaddoindeaksa lea badjel 30, buoidivuođa dearvvasvuhti guoskevaš hehttehusat álget čielgasit lassánit ja ruoidnadeapmi lea dehalaš.

Deaddoindeaksa-dahjege BMI-tabealla

Guhkkodat (cm)

Normáladeattu deaddoindeaksa	Unna buoidivuođa	Mearkkašhti buoidivuođa	Vágadis buoidivuođa	Buohccí buoidivuođa
200	13 13 14	14 15 15	16 16 17	18 18 19
198	13 13 14	14 15 15	16 16 17	18 18 19
196	13 14 14	15 15 16	16 17 17	18 18 19
194	13 14 14	15 15 15	16 17 18	18 19 19
192	14 14 15	15 15 16	16 17 18	18 19 20
190	14 14 15	16 16 17	17 18 19	19 20 20
188	14 15 15	16 16 17	18 18 19	19 20 20
186	14 15 16	16 17 17	18 18 19	20 20 21
184	15 15 16	17 17 18	18 19 19	20 21 21
182	15 16 16	17 18 18	19 19 20	21 21 22
180	15 16 17	17 18 19	19 20 20	21 22 22
178	16 16 17	18 18 19	20 20 21	21 22 23
176	16 17 17	18 19 19	20 21 21	22 23 23
174	17 17 18	18 19 20	20 21 22	22 23 24
172	17 18 18	19 20 20	21 22 22	23 24 24
170	17 18 19	19 20 21	21 22 23	24 24 25
168	18 18 19	19 20 21	22 23 23	24 25 26
166	18 19 20	20 21 22	22 23 24	25 26 27
164	19 19 20	21 22 22	23 24 25	26 27 28
162	19 20 21	21 22 23	24 24 25	26 27 28
160	20 20 21	22 23 23	24 25 26	27 28 29
158	20 21 22	22 23 24	25 26 26	27 28 29
156	21 21 22	23 24 25	25 26 27	28 29 30
154	21 22 23	24 24 25	26 27 28	29 30 31
152	22 23 23	24 25 26	27 28 29	30 31 32
Normáladeattu deaddoindeaksa	Unna buoidivuođa	Mearkkašhti buoidivuođa	Vágadis buoidivuođa	Buohccí buoidivuođa
50 52 54	56 58 60	62 64 66	68 70 72	74 76 78
50	52	54	56	58

Deaddu (kg)