

KARDIOMETABOLIČKI UPITNIK



Pre nego što počnete, molimo Vas da izračunate svoj BMI (Body Mass Index) da biste odgovorili na pitanje 15 i 16.

Težina -kg

Visina -m

Težina (kg) : Visina² (m) = BMI

Ne

Da

U mojoj porodici (roditelji, baba i deda, braća, sestre):

1. Neko je doživeo srčani i/ili moždani udar
2. Ako je odgovor da, da li se incident dogodio pre 55 za muškarce / 65 godina za žene
3. Neko se leči ili se lečio zbog povišenog holesterola ili triglicerida
4. Neko se leči ili se lečio od visokog krvnog pritiska
5. Neko jeste ili se lečio od dijabetesa
6. Neko jeste ili je bio prekomerno težak ili gojazan

Vi lično:

7. Da li ste doživeli srčani i/ili moždani udar
8. Da li ste imali epizodu zapaljenja vena (phlebitisa) ili plućne embolije
9. Da li se lečite zbog zapaljenskih promena na arterijama (arteritis)
10. Da li se lečite zbog povišenog holesterola ili triglicerida
11. Da li se lečite od povišenog krvnog pritiska (hipertenzije)
12. Da li se lečite od dijabetesa
13. Da li ste imali gestacijski dijabetes (tokom trudnoće, samo za dame)
14. Da li pušite

Ne

Od 1 do 10 cigareta/dan

Od 10 do 20 cigareta/dan

Više od 20 cigareta/dan

15. Da li je Vaš BMI (vidi gore) veći od 25 a manji od 30
16. Da li je Vaš BMI (vidi gore) veći od 30
17. Da li Vam je višak kilograma raspoređen uglavnom oko stomaka
18. Kada prestanete sa fizičkom aktivnošću, da li ste skloni da se lako ugojite koji kilogram
19. Da li unosite brze šećere (slatkiše, peciva, gazirana pića...)
20. Da li redovno vežbate