

Το εργαλείο PRESTART



Σχετικά με το εργαλείο:

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν διάφοροι παράγοντες κινδύνου που συσχετίζονται με την εμφάνιση διαβήτη και άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιακές παθήσεις. Ο «κίνδυνος» είναι η πιθανότητα να εμφανισθεί μια πάθηση τώρα ή στο μέλλον. Ο παράγοντας κινδύνου είναι κάτι που αυξάνει αυτόν τον κίνδυνο. Ορισμένοι από αυτούς τους παράγοντες μπορούν να βρεθούν στα νέα άτομα. Το εργαλείο κινδύνου προσφέρει την ευκαιρία να εντοπισθούν αυτοί οι νέοι που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, ώστε να προσπαθήσουν να αλλάξουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτού στην υγεία, π.χ να αποτρέψουν την εμφάνιση καρδιακής πάθησης.

Διεξήγαμε μια μελέτη για να προσδιορίσουμε ποιοί από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου ή συνδυασμούς παραγόντων κινδύνου είναι πιο σημαντικοί, όταν προσπαθούμε να εντοπίσουμε τους νέους οι οποίοι είναι σε κίνδυνο. Δημιουργήσαμε αυτό το εργαλείο για να εντοπίσουμε τα νέα άτομα τα οποία εμφανίζουν διάφορους σημαντικούς παράγοντες κινδύνου οι οποίοι σχετίζονται με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.



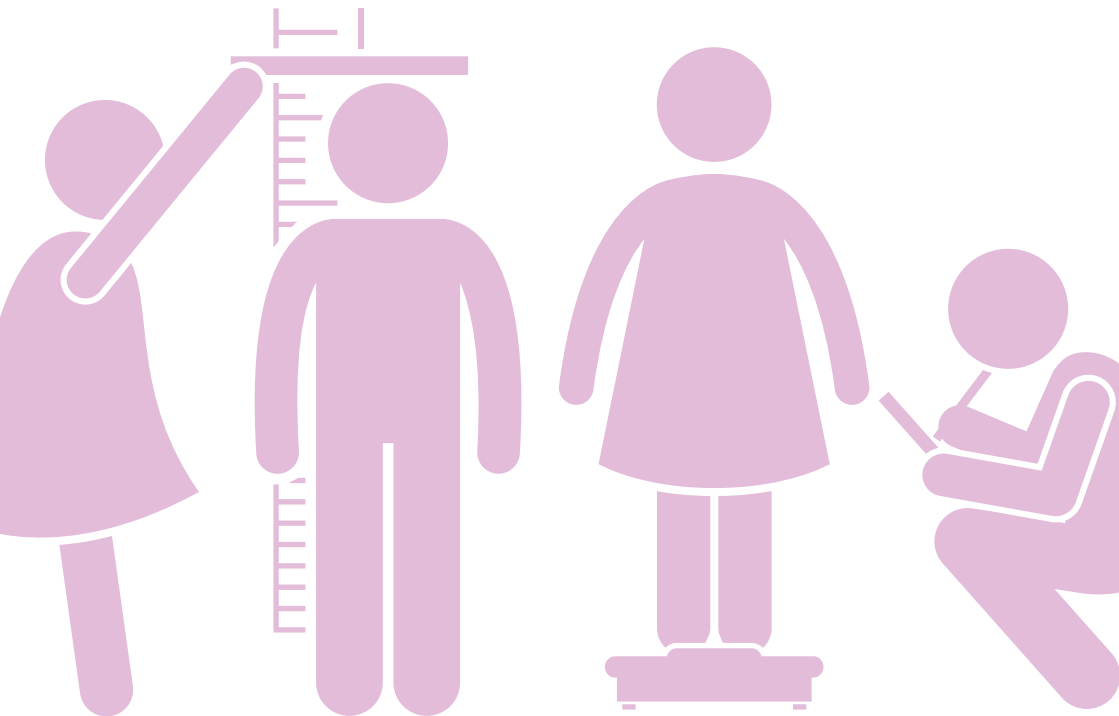
Το παιδί σας θα θεωρηθεί ότι είναι υψηλού κινδύνου εάν απαντήσει ναι στην ερώτηση του τμήματος 1 και σε μία τουλάχιστον ερώτηση από το τμήμα 2

Τμήμα 1: Υπερβολικό βάρος

Είναι ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) του παιδιού σας πάνω από την 85η εκατοστιαία θέση;

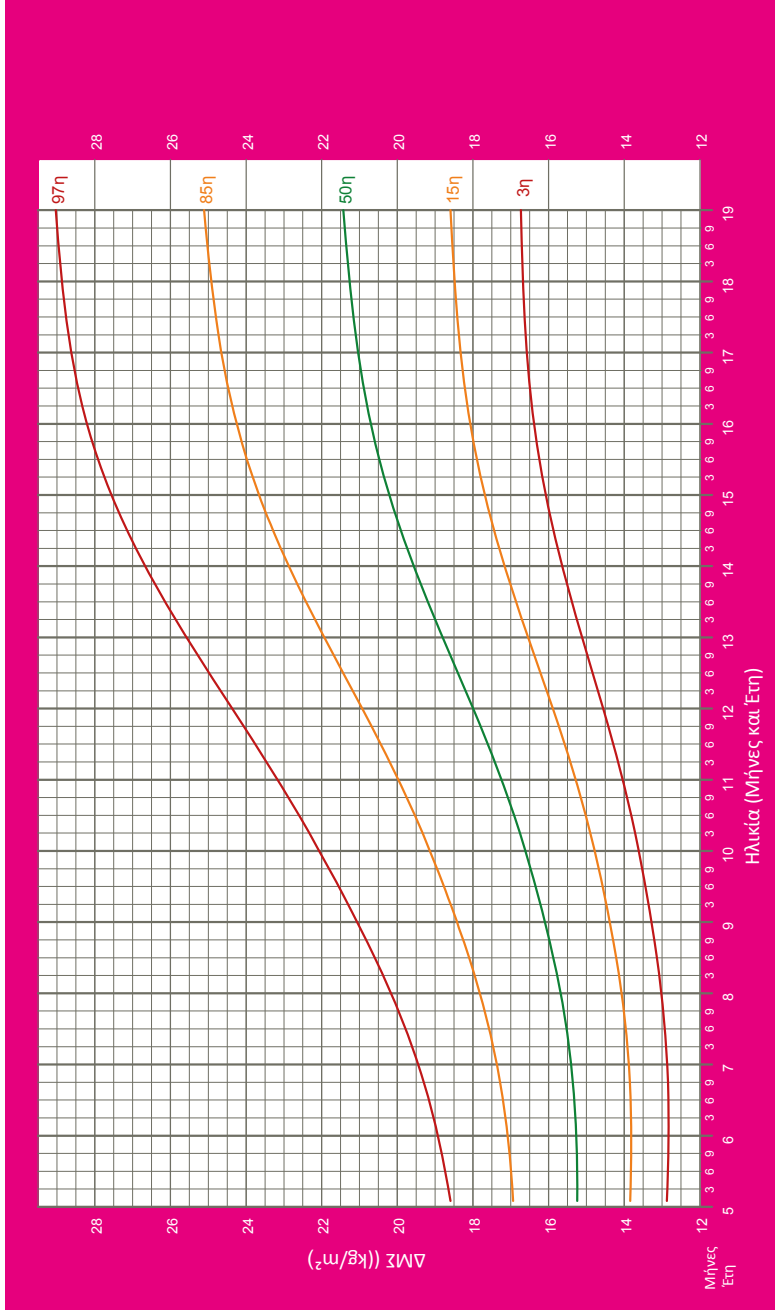
Όχι Ναι

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε τα διαγράμματα και τις οδηγίες που παρέχονται για να απαντήσετε στο ερώτημα αυτό



ΔΜΣ - Δείκτης μάζας σώματος για την ηλικία-Κορίτσια

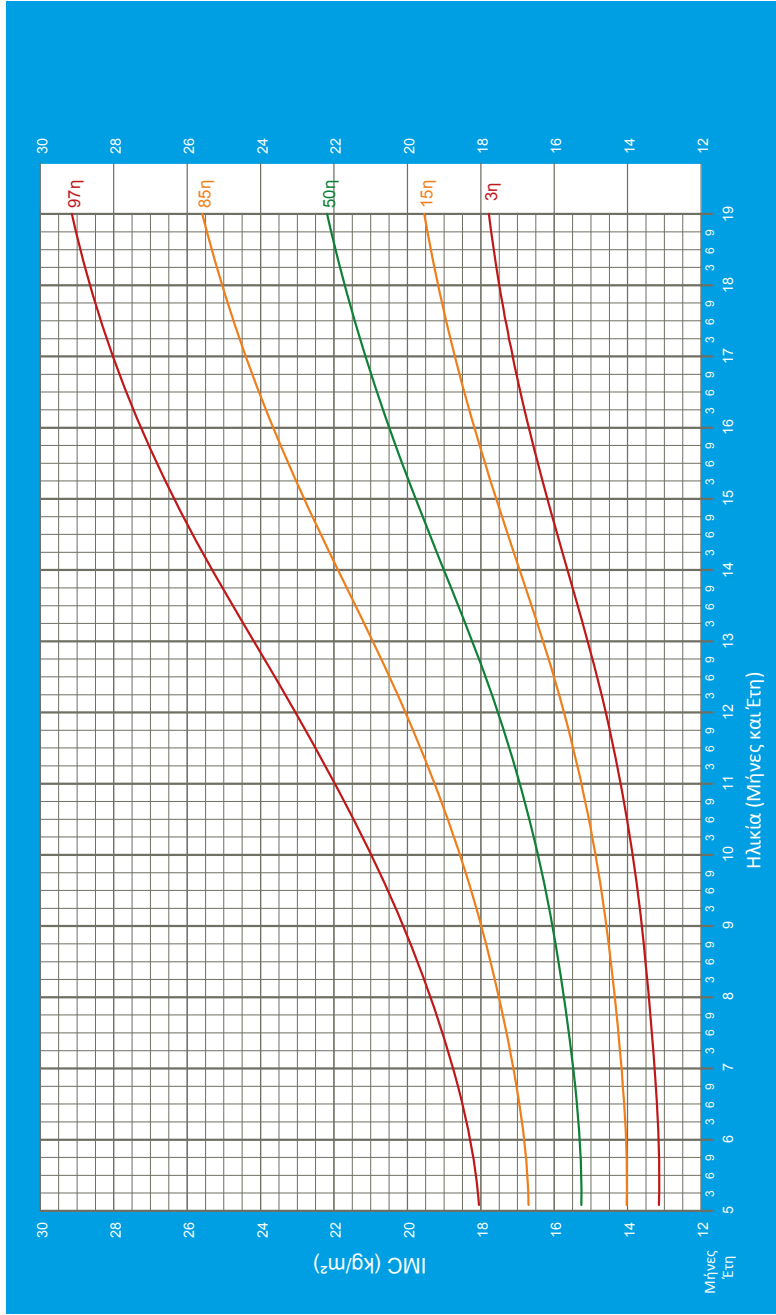
5-19 ετών (εκατοστιαίες θέσεις)



Πηγή : από WHO

Δείκτης μάζας σώματος για την Αγόρια

5-19 ετών (εκατοστιαίες θέσεις)



Πηγή : από WHO

Τμήμα 2: Άλλοι παράγοντες κινδύνου

Κοιτάξτε τον παρακάτω πίνακα και βρείτε την ηλικία του παιδιού σας και το φύλο.

Μετρήστε την περιμέτρο της μέσης του (χρησιμοποιώντας τον παρακάτω οδηγό). Είναι το αποτέλεσμα υψηλότερο από τη μέτρηση που δίνεται στον πίνακα;

Οχι Ναι Για παράδειγμα, αν ο γιος σας είναι 12 ετών και η μέτρηση της μέσης του είναι 85 εκατοστά παρακαλώ απαντήστε ΝΑΙ.

Φύλο	Αγόρι	Κορίτσι
Ηλικία	Μέτρηση (εκ)	Μέτρηση (εκ)
12	84.5	81.2
13	87.9	84.1
14	91.3	86.9

Μήπως το παιδί σας παρακολουθεί τηλεόραση/παιζει παιχνίδια στον υπολογιστή περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα;

Οχι Ναι

Το παιδί σας κάνει λιγότερο από 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας τρεις φορές την εβδομάδα;

Οχι Ναι

Το παιδί σας τρώει λιγότερο από 5 μερίδες φρούτων ή λαχανικών την ημέρα;

Οχι Ναι

Το παιδί σας έχει οικογενειακό ιστορικό διαβήτη; (Αυτό περιλαμβάνει κοντινούς συγγενείς εξ' αίματος όπως μητέρα, πατέρα, αδελφή, αδελφό, θείους, θείες, γιαγιάδες, παππούδες).

Οχι Ναι

Το παιδί σας προσλαμβάνει υψηλή ποσότητα ζάχαρης;

Οχι Ναι Για παράδειγμα πάνω από 1,5 κουτάκι (ή 532 mls) αναψυκτικών/φρουτοχυμών την ημέρα;

Μήπως το παιδί σας δεν έχει σιτιστεί ποτέ με μητρικό γάλα;

Οχι Ναι

Είναι ένας από τους γονείς/κηδεμόνες παχύσαρκος; Ως παχύσαρκο ορίζεται το άτομο με Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερο από 30 kg/m² εφόσον είναι Λευκός Ευρωπαίος ή 27kg/m² για κάθε άλλη εθνικότητα χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ΔΜΣ ο οποίος περιλαμβάνεται στο έντυπο.

Οχι Ναι

Πίνακας ΔΜΣ για ενήλικες

	Φυσιολογικοί						Υπέρβαροι					Παχύσαρκοι						
ΔΜΣ	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Υψος (cm)												Βάρος σώματος (Kg)						
147,3	41,2	43,5	45,3	47,6	49,8	52,1	53,9	56,2	58,5	60,7	62,5	64,8	67,1	69,3	71,6	73,4	75,7	78
149,6	42,6	45	47,1	49,4	51,7	53,9	56,2	58	60,3	62,5	64,8	67,1	69,3	71,6	73,9	76,2	78,4	80,7
152,4	44	46,2	48,5	50,8	53,5	55,7	58	60,3	62,5	64,8	67,1	69,3	71,6	73,9	76,2	78,9	81,1	83,4
154,9	45,3	48	50,3	52,6	55,3	57,6	59,8	62,1	64,8	67,1	69,3	71,6	74,3	76,6	78,9	81,6	83,9	86
158,4	47,1	49,4	52,1	54,4	57,1	59,4	61,6	64,4	66,6	69,3	71,6	74,3	76,6	79,4	81,6	84,3	86,6	89
160	48,5	51,2	53,5	56,2	58,9	61,2	63,9	66,2	68,9	71,6	73,9	76,6	79,3	81,6	84,3	86,6	89,3	92
162,5	49,8	52,6	55,3	58	60,7	63,5	65,7	68,4	71,2	73,9	76,5	78,9	81,6	84,3	87	89,3	92,5	94,8
165,1	51,7	54,4	57,1	59,8	62,5	65,3	68	70,7	73,4	76,2	78,9	81,6	84,3	87	89,8	89,8	95,2	98
167,6	53,5	56,2	58,9	61,6	64,4	67,1	70	73	75,7	78,4	81,1	84,3	87	89,8	92,5	92,5	98	101,1
170,1	54,8	57,6	60,7	63,5	66,2	69,3	72,1	75,2	78	80,7	83,9	86,6	89,8	92,5	95,7	97,9	101,1	104
172,7	56,6	59,4	62,5	65,3	68,4	71,6	74,3	77,5	80,2	83,4	86,1	89,3	92,5	95,7	97,9	101,1	104,3	107
175,2	58	61,2	64,4	67,5	70,3	73,4	76,6	79,8	82,5	85,7	88,9	92	95,2	98	101,1	104,3	107	110
177,8	59,8	63	66,2	69,3	72,5	75,7	78,9	82,1	85,2	88,4	91,6	94,8	97,9	101,1	104,3	107	110,2	113
180,3	61,6	64,8	68	71,2	74,8	78	81,1	84,3	87,5	90,7	94,3	97,5	100,6	103,8	107	110,2	114	116,5
182,8	63,5	66,6	69,8	73,4	76,6	80,2	83,4	86,6	90,2	93,4	96,6	100	103,8	107	110,2	113,3	117	120
185,4	65,3	68,4	72,1	75,2	78,9	82,5	85,7	89,3	92,5	96,1	99,3	103	106,5	109,7	113,3	116,5	120	123,3
187,9	67,1	70,3	73,9	77,5	81,1	84,3	87,9	91,6	95,2	98,8	102	105,6	109,7	113,3	116,5	119,7	123,3	127
190,5	68,9	72,5	76,2	79,8	83,4	87	90,7	94,3	97,9	101,6	105	108,8	113	116	119,7	123,3	126,5	130
193	70,7	74,3	78	81,6	85,7	89,3	92,9	96,6	100,2	104,3	108	111,5	116,2	120	123	126,5	130	133,8

			Εξαιρετικά παχύσαρκοι														
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
80,2	82,1	84,3	86,6	89	91,1	93	95,2	97,5	99,7	101,6	103,8	106,1	108,4	110,6	112,5	114,7	117
83	85,2	87,5	89,8	92	94,3	96,1	98,4	100,6	103	105,2	107,5	109,7	112	114,3	116,5	118,8	121
85,7	88	90,2	92,5	94,8	97,5	99,7	102	104,3	106,5	108,8	111	114	115,6	118,3	120,6	123	125
88,4	91,1	93,4	95,7	98,4	100,6	103	105,2	108	110,2	112,5	115,2	117,5	119,7	122	124,7	127	129,2
91,6	93,8	96,6	98,8	101,6	103,8	106,5	108,8	111,5	113,8	116	118,8	121,1	123,8	126	128,8	131	133,8
94,3	97	99,7	102	104,7	107,5	109,7	112,4	115,2	117,4	120	122,5	126	128	130	133	135,6	137,8
97,5	100,2	102,9	105,2	108	110,6	113,3	116,1	118,8	121,1	124	126,5	129,2	132	134,2	137	139,7	142,4
100,6	103,5	106,1	108,8	111,5	114,3	117	119,7	122,4	125,1	128	130,6	133,3	136	138,7	141,5	144,2	147
103,8	106,5	109,3	112	114,7	118	120,6	123,3	126,5	128,8	132	134,7	137,4	140	142,8	146	148,7	151,5
107	109,7	113	115,6	118	121,5	124,2	127	130,6	133	134,6	138,7	141,5	144,6	147,4	150,1	153,3	156
110,2	112,9	116	118,8	122	125	127,9	131	134,7	137	140	142,8	146	148,7	152	154,6	157,8	161,4
113,3	116,5	119,2	122,4	125,6	128,8	132	134,7	138,7	141	144,2	147	150	153,3	156,5	159,2	162,3	165,5
116,5	119,7	123	126	129,2	132,4	135,6	138,7	142,8	145,1	148,3	151,5	154,6	157,8	161	164	167,3	170,5
120	123,3	126,5	129,7	133	136,5	139,7	142,8	147	149,2	153,3	155,5	159,2	162,3	165,5	168,7	172	175
123,3	126,5	130	133,3	137	140	143,3	147	151,5	153,3	157,8	160	163,7	167	170	173,7	177	180
127	130,6	133,8	137	140,6	144,2	147,4	151	155,5	157,8	162	164,6	168	171,4	175	178,2	181,8	185
130	133,8	137,4	141	144,6	147,8	151,5	155,1	160,1	162,3	166,5	169	173	176,4	179,6	183	181,8	190,5
134	137,4	141	144,6	148,3	152	155,5	159,2	164,6	166,4	170	173,7	177,3	181	184,6	188,2	192	195,4
137,8	141,5	145	148,7	152,4	156	160,1	163,7	167,3	171	174,6	178,7	182	186	189,6	193	197	200



Source: Adapted from Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.



Funded by
the European Union



Leicester Diabetes Centre

 @LDC_Tweets |  facebook.com/leicesterdiabetecentre

 www.leicesterdiabetescentre.org.uk