**Анкета по раннему выявлению риска**

**сердечно-сосудистых заболеваний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Баллы** | |
| **1. ВОЗРАСТ** | **М** | **Ж** |
| до 30 лет | 1 | 0 |
| 30 – 40 лет | 3 | 2 |
| 40 – 50 | 5 | 4 |
| 50 – 60 | 6 | 5 |
| старше 60 лет | 7 | 6 |
| **2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**  **( наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников**  **или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)** |  | |
| не было | 0 | |
| у родственников в возрасте от 40 до 50 лет | 1 | |
| у 2 кровных родственников в любом возрасте | 3 | |
| у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте | 8 | |
| **3. КУРЕНИЕ** |  | |
| не курите | 0 | |
| 1 – 10 сигарет/сутки | 3 | |
| более 11 сигарет/сутки | 8 | |
| **4. НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ**  **СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР?** |  | |
| нет | 0 | |
| периодами | 4 | |
| да | 6 | |
| **5. ПИТАНИЕ** |  | |
| соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя) | 0 | |
| очень умеренное употребление мяса, жиров, мучного, сладкого | 1 | |
| несколько избыточное употребление | 3 | |
| без ограничений | 7 | |
| **6. МАССА ТЕЛА** |  | |
| без избыточной массы | 0 | |
| превышение до 5 кг | 2 | |
| превышение до 10 кг | 3 | |
| превышение до 15 кг | 4 | |
| превышение до 20 кг | 5 | |
| превышение более 20 кг | 6 | |
| **7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** |  | |
| ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю,  или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол)  или велосипедные/ лыжные прогулки,  или активные плавательные нагрузки,  или др. аналогичная нагрузка \_ | 2 | |
| отсутствие аналогичной нагрузки | 6 | |
| **8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** |  | |
| до 140/90 мм рт. ст. | 1 | |
| свыше 140/90 мм рт. ст. | 7 | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ** |  | |

**Интерпретация данных анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальный**  **риск** | **Сумма**  **баллов** | **Рекомендации** |
| **Максимальный** | 43 - 55 | Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» |
| **Выраженный** | 30 – 42 | Прикладывайте больше усилий к  оздоровлению, профилактике и  эффективному лечению. |
| **Явный** | 17 – 29 | Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно! |
| **Минимальный** | 5 – 16 | Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых  заболеваний! |
| **Отсутствует** | менее 5 | Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких! |

**Берегите себя и Ваших близких!**