

Анкета по выявлению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Показатель	Баллы	
1. Возраст		
до 30 лет	1	0
30-40 лет	3	2
40-50 лет	5	4
50-60 лет	6	5
старше 60 лет	7	6
2. Наследственность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у кровных 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 в сутки	3	
более 11 сигарет в сутки	8	
4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?		
нет	0	
периодами	4	
да, постоянно	6	
5. Питание		
соблюдение правильного питания ежедневно (не менее 400 гр. 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 потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	3	
без ограничений	7	
6. Масса тела (массы тела в норме = Рост в см минус 100 пример, масса тела = рост 170 см – 100 = 70 кг)		
нет 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 по 40 мин. 3-4 раза 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	
Заключение	
Если Вы набрали менее 5 баллов , у Вас хорошее здоровье и риск сердечно-сосудистых заболеваний отсутствует. Продолжайте вести здоровый образ жизни.	
Если Вы набрали 5-16 баллов , у Вас возможен минимальный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Вы должны поинтересоваться у врача об изменении образа жизни.	
Если Вы набрали 17-29 баллов , у Вас возможен явный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Вам желательно обратиться к врачу и пройти дополнительные обследования. Вы должны обязательно изменить свой образ жизни.	
Если Вы набрали 30-42 балла , у Вас выраженный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Вам обязательно необходимо обратиться к врачу и пройти дополнительные обследования. Вы должны изменить свой образ жизни.	
Если Вы набрали 43-55 баллов , скорее всего у Вас уже есть сердечно-сосудистые заболевания и у Вас максимальный риск развития их осложнений. Вам необходимо срочно обратиться к врачу и пройти дополнительные обследования. Вы должны изменить свой образ жизни.	
<p>Вы не можете изменить свой возраст или Вашу наследственную предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, но в Вы можете уменьшить вес тела, быть более активным физически, научиться управлять своими эмоциями и потреблять более здоровую пищу, и тем самым снизить риск развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>Пройдите обучение в Школе здоровья по месту медицинского обслуживания.</p>	