

Анкета по самоопределению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Показатель	Баллы
1. Ваш возраст	М Ж
до 29 лет	1 0
30-39 лет	2 1
40-49 лет	3 2
50-59 лет	4 3
60 лет и старше	5 4
2. Ваша 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	2
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте	3
3. Курите ли Вы?	
не курю	0
1-10 сигарет в сутки	1
более 11 сигарет в сутки	2
4. Объем употребления алкоголя (в перерасчете на 40-градусный алкоголь) 50 мл 40% алкоголя эквивалентен 150 мл столового вина и 0,5 л пива.	
в неделю для женщин	
менее 250 мл	0
более 250 мл	1
в неделю для мужчин:	
менее 500 мл	0
более 500мл	1
5. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?	
нет	0
периодически	1
да	2
6. Какую часть рабочего времени проводите сидя или в статичном положении?	
более 75% рабочего дня	1
менее 75% рабочего дня	0
7. Ваше питание	
Вы придерживаетесь правильного питания ежедневно (300 гр.и более овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца	0

1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	
Вы сторонник умеренного употребления мяса, жиров, мучного, сладкого	1
Вы считаете, что Ваше употребление несколько избыточно	2
не придерживаетесь ограничений	3
8. Масса тела (рост, см — 100)	
без избыточной массы	0
превышение до 5 кг	1
превышение до 10 кг	2
превышение до 15 кг	3
превышение до 20 кг	4
превышение более 20 кг	5
9. Физическая активность	
отсутствие физической нагрузки	3
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут, занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, занятие плаванием, и прочая нагрузка:	
не более 1 раза в месяц	2
3-4 раза в месяц	1
2-3 раза в неделю	0
10. Отмечали ли Вы дискомфорт или боли (давящие, сжимающие) за грудиной или в области сердца?	
да	5
нет	0
11. Артериальное давление	
до 140/90 мм.рт.ст.	1
свыше 140/90 мм.рт.ст.	5
12. Знаете ли Вы свой уровень липидов и глюкозы в крови	
нет	2
да, показатели в норме	0
да, показатели повышены, но ничего не принимаю	3
да, и принимаю гиполипидемические препараты	1
13. Обращались ли Вы когда-либо за медицинской помощью по поводу заболевания сердечно-сосудистой системы или сахарного диабета?	
да	4
нет	0
14. Устраивает ли Вас качество Вашей жизни?	
да	0
нет	3

Общее количество баллов

(сложите все баллы, которые вы получили отвечая на вопросы)

Дорогие, друзья!

Большое спасибо, что посетили наш сайт и ответили на вопросы анкеты.

Надо помнить, что самое главное в жизни у человека — это здоровье, и оно – в наших руках. Утраченное здоровье не вернуть. И если вы хотите быть здоровыми на долгие годы, необходимо знать факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, заниматься профилактикой недугов, научиться ценить здоровье и жизнь. Поддержание здоровья – это ежедневный труд, который обязательно в дальнейшем принесет Вам радость.

Будьте всегда здоровы!

Интерпретация данных анкетирования

Риск сердечно-сосудистых заболеваний.	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	27-40	Вам следует немедленно обратиться к вашему участковому врачу. Решение вопроса о консультации врача — кардиолога.
Значительный	17-26	Следует наблюдаться у Вашего участкового врача. Откажитесь от вредных привычек. Выполняйте все рекомендации врача, упорядочьте режим дня.
Умеренный	6-16	Не забывайте о регулярной диспансеризации, приложите все свои усилия к предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний.
Отсутствует	0-6	Вы – молодец! Делитесь опытом здорового образа жизни со всеми друзьями и знакомыми.