

АНКЕТА ПО РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Показатель	Баллы	
	М	Ж
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 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	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 потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное употребление	3	
без ограничений	7	
6. Масса тела (рост, см - 100)		
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» (тел. 0-3; с мобильного 033).
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!