


**ВМЕСТЕ ПРОТИВ
ИНСУЛЬТА**

октябрь 29


Тест на риск инсульта, анкета

Ответьте на вопросы. Результаты теста на инсульт зависят от итогового результата (суммы набранных баллов)

Факторы риска	Баллы
Возраст старше 45 лет	20
Мужской пол	10
Курение	20
Избыточный вес	20
Малоподвижный образ жизни	20
Употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю	10
Избыточное питание	10
Ненормированный рабочий день с частым окончанием работы позже 6 часов вечера	20
Стрессовые ситуации на работе или дома	10
Инсульт или инфаркт миокарда у родителей	30
Артериальная гипертония у родителей	20
Частое повышение АД более 150 мм рт ст	40
При повышении АД бывает тошнота или рвота	40
Боли в области сердца при физических или эмоциональных нагрузках	20
Постоянно или эпизодически отмечаются перебои в работе сердца	30
Нарушения сна	10
Периодические головокружения или нарушения координации движений	30
Головные боли	20
Кратковременные нарушения сознания	40
Кратковременные нарушения зрения	30
Периодически возникающая кратковременная слабость или «онемение» конечностей	30
Снижение памяти	10
Раздражительность и снижение работоспособности	10

Поздравляем, вы прошли тест на вероятность инсульта, сравните свой результат:

- Если у Вас 100 – 150 баллов – на этом этапе инсульт Вам не страшен, но все же подумайте об изменении образа жизни, поменяйте свое питание;
- Если в тесте у Вас 150 – 300 баллов – высока вероятность инсульта, следует по возможности пройти обследование и краткий курс лечения;
- Если тест на инсульт показывает 300 – 500 баллов – Вы на грани, Вы в группе высокого риска. Не откладывайте посещения врача, вам необходимо углубленное обследование и разработка индивидуальных мер предупреждения острых заболеваний сердечно-сосудистой систем.