

Анкета по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

Показатель	Баллы	
	М	Ж
1. ВОЗРАСТ		
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!