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 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя) | 0 |
| 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)*** |  |

   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 |