**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. |