

Анкета по раннему выявлению факторов  
риска сердечно-сосудистых заболеваний

Показатель	Баллы	
	м	ж
<b>1. ВОЗРАСТ</b>		
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
<b>2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ</b> (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная)		
неотягощена		0
отягощена		1
<b>3. КУРЕНИЕ</b>		
не курит		0
курит		1
<b>4. НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР?</b>		
нет		0
да		1
<b>5. ПИТАНИЕ</b>		
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты яйца 1-3 в неделю,		0
несоблюдение правильного питания		1
<b>6. МАССА ТЕЛА (рост, см - 100)</b>		
без избыточной массы		0
с избыточной массой тела		1
<b>7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>		
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		0
отсутствие физической нагрузки		1
<b>8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ</b>		
до 140/90 мм. рт. ст.		0
свыше 140/90 мм. рт. ст.		1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ</b>		

Индивидуальный риск      Сумма баллов      Рекомендации

Максимальный 12 — 14      Необходимо дообследование у врача-терапевта и по показаниям консультация кардиолога.

Выраженный 9 — 11      Регулярное наблюдение у врача-терапевта, выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.

Явный 6 — 8      Выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и регулярному лечению

Минимальный 3 — 5      Коррекция факторов риска развития сердечно — сосудистых заболеваний.

Отсутствует менее 3      Продолжить ведение здорового образа жизни. Привлечение к нему своих друзей и близких.