

Анкета по раннему выявлению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания — это серьёзная проблема, которая волнует и врачей, и пациентов и является основной причиной смертности и инвалидности населения страны. Внимательно относитесь к факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: отметьте ответы и подсчитайте количество набранных баллов.

Показатель	Баллы
1.ВОЗРАСТ С возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает. Укрепляйте свое здоровье в молодом возрасте и поддерживайте его на протяжении всей жизни.	
До 30 лет	0
30-40 лет	1
40-50 лет	2
50-60 лет	3
Старше 60 лет	4
2.НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ЕСТЬ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда)? Наследственная предрасположенность — это еще не болезнь! Внимательно относитесь к своему здоровью, и вы сможете уменьшить опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.	
Не было	0
У родственников от 40-50 лет	1
У 2 кровных родственников в любом возрасте	2
3. СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ИЛИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ? Наличие сахарного диабета и болезни почек связаны с повышенным риском развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. С помощью профилактики или лечения диабета и болезней почек можно снизить риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца.	
Да	1
Нет	0

3.КУРЕНИЕ Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.	
Нет, не курю	0
Да, до 10 сигарет в сутки	1
Да, более 11 сигарет с сутки	2
4.НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР. Эмоциональные потрясения, стресс повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если человек уже находится в состоянии стресса, ему нужно позаботиться о физической разрядке. В этом случае могут помочь упражнения и нагрузки (прогулки на свежем воздухе, бег, плавание и др.)	
Нет	0
Периодами	1
Да	2
5. ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей. Избегайте пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживайте нормальный вес тела и избегайте чрезмерного употребления алкоголя	
Соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 раза в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	0
Иногда употребляю мясо, жиры, сладкое больше, чем следует	1
Я себя не ограничиваю в питании	2
6.МАССА ТЕЛА (рост, см -100) В первую очередь лишний вес влияет на сердечно-сосудистую систему. Атеросклероз, гипертония, ишемия, а также инфаркт миокарда — очень частые спутники ожирения.	
Без избыточной массы	0
С избыточной массы тела	1
7.ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение	

получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.	
Ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 мин. (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)	0
отсутствие физической нагрузки	1
8.ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (в том числе однократное) БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.? Очень важно контролировать свое кровяное давление. Даже высокое кровяное давление может не сопровождаться какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.	
До 140/90 мм.рт.ст	0
Свыше 140/90 мм.рт.ст	1
9. ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ КАКОЕ-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СОСТОЯНИЙ: Одышка при привычной физической нагрузке, боли в грудной клетке при волнении/физической нагрузке, отеки нижних конечностей, повышенная утомляемость, снижение переносимости физической/умственной нагрузки, нарушения сна? Даже небольшие изменения в самочувствии могут быть первыми признаками заболеваний сердца. Не стоит ждать или терпеть – обратитесь к врачу.	
Нет, никогда	0
Да	1
10. ПОВЫШЕН ЛИ У ВАС УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА? Если Вы не знаете уровень холестерина, то необходимо его проверить. Повышенное содержание холестерина в крови приводит к развитию атеросклероза и повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарствах.	
Да, повышен	1
Нет	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ	

Интерпретация данных анкетирования

Индивидуальный риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	13-15	Необходимо безотлагательное дообследование у врача-терапевта и по показаниям консультация кардиолога.
Выраженный	9-12	Регулярное наблюдение у врача-терапевта, выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и эффективному лечению. Обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья для разработки индивидуальной программы оздоровления с целью снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.
Явный	6-8	Выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и регулярному лечению. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.
Минимальный	3-5	Коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Посмотрите, какие управляемые факторы риска Вы можете устранить. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.
Отсутствует	Менее 3	Поздравляем – у Вас отсутствует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний! Важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.