

## 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
<b>1.ВОЗРАСТ</b>	
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
<b>2.НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ</b>	
<b>ЕСТЬ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b> (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
<b>3. СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ИЛИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ?</b>	
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
<b>3.КУРЕНИЕ</b>	
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, некурю	0
Да, до 10 сигарет в сутки	1
Да, более 11 сигарет с сутки	2
<b>4.НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР.</b> 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
<b>5. ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ</b> 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
<b>6.МАССА ТЕЛА (рост, см -100)</b> 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
<b>7.ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b> 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 активныеплавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)	0
отсутствие физической нагрузки	1
<p align="center"><b>8.ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (в том числе однократное) БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.?</b></p> <p>Очень важно контролировать свое кровяное давление. Даже высокое кровяное давление может не сопровождаться какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.</p>	
До 140/90 мм.рт.ст	0
Свыше 140/90 мм.рт.ст	1
<p align="center"><b>9. ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ КАКОЕ-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СОСТОЯНИЙ:</b></p> <p>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?</p> <p>Даже небольшие изменения в самочувствии могут быть первыми признаками заболеваний сердца. Не стоит ждать или терпеть – обратитесь к врачу.</p>	
Нет, никогда	0
Да	1
<p align="center"><b>10. ПОВЫШЕН ЛИ У ВАС УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?</b></p> <p>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 лекарств.</p>	
Да, повышен	1
Нет	0
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ</b>	

## Интерпретация данных анкетирования

Индивидуальный риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	13-15	Необходимо безотлагательное обследование у врача-терапевта и по показаниям консультация кардиолога.
Выраженный	9-12	<p>Регулярное наблюдение у врача-терапевта, выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.</p> <p>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.</p>
Явный	6-8	<p>Выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и регулярному лечению.</p> <p>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.</p>
Минимальный	3-5	<p>Коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>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.</p>
Отсутствует	Менее 3	Поздравляем – у Вас отсутствует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний! Важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

# Будьте здоровы!