**Анкета осведомлённости населения об инсульте**

**В связи с высокой актуальностью сердечно-сосудистых заболеваний, ГКУ «Республиканский центр медицинской профилактики» проводит медико-социальное исследование осведомлённости населения об инсульте.**

**Исследование анонимно, его результаты будут использованы для улучшения профилактической работы в учреждениях здравоохранения Чеченской республики. Прочитайте вопрос и все варианты ответа, выберите наиболее устраивающий Вас ответ и обведите цифры слева от него. Спасибо за работу над анкетой!**

**Для нас очень важно Ваше мнение!**

**1. Известно ли Вам, что представляет собой инсульт?**

**1.1 Да 1.2 Нет 1.3 Затрудняюсь ответить**

**2. Известны ли Вам симптомы инсульта, сможете ли Вы его распознать?**

**2.1 Да 2.2 Нет 2.3 Затрудняюсь ответить**

**3. Знакомы ли Вам правила первой помощи при инсульте?**

**3.1 Да 3.2 Нет 3.3 Затрудняюсь ответить**

**4. Существуют факторы риска, которые увеличивают вероятность развития инсульта. Какие из них есть лично у Вас?**

**4.1 Возраст старше 55 лет**

**4.2 Повышенное артериальное давление**

**4.3 Высокий уровень холестерина в крови**

**4.4 Патология сердца и сосудов (ИБС, нарушения ритма, недостаточность кровообращения)**

**4.5 Диабет**

**4.6 Ожирение и избыточный вес**

**4.7 Сердечно-сосудистые заболевания**

**4.8 Курение**

**4.9 Употребление алкоголя**

**4.10 Употребление наркотиков**

**4.11 Нет ни одного фактора риска**

**4.12 Затрудняюсь ответить**

**5. Стараетесь ли Вы в своей повседневной жизни предпринимать меры по профилактике инсульта?**

**5.1 Нет, не задумываюсь об этом**

**5.2 Стараюсь соблюдать общие принципы здорового образа жизни**

**5.3 Затрудняюсь ответить**

**Законы здорового образа жизни просты! Применение их в жизни поможет сохранить Ваше здоровье!**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Линия отрыва\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Правильно оказанная первая помощь является решающим моментом при спасении жизни и здоровья человека. Вызов «скорой помощи» у сотовых операторов Мегафон, Билайн и МТС - 103. Телефон единой службы спасения – 112, при звонке Вам будут сообщены голосовые инструкции по дальнейшим действиям. От вас потребуется набрать добавочный номер 3 - скорой помощи, после чего Вы будете переадресованы в соответствующую службу.**

**Вызов бесплатный!**

 **«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

 **Тест на риск развития инсульта**

**Ответьте на вопросы и обведите признаки, которые вам близки.**

**Результаты теста на инсульт зависят от итогового результата (суммы набранных балов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы риска** | **Баллы** |
| **Возраст старше 45 лет** | **20** |
| **Мужской пол** | **10** |
| **Курение** | **20** |
| **Избыточный вес** | **20** |
| **Малоподвижный образ жизни** | **20** |
| **Употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю** | **10** |
| **Избыточное питание** | **10** |
| **Ненормированный рабочий день с частым окончанием работы позже 6 часов вечера** | **20** |
| **Стрессовые ситуации на работе или дома** | **10** |
| **Инсульт или инфаркт миокарда у родителей** | **30** |
| **Артериальная гипертония у родителей** | **20** |
| **Частое повышение АД более 150 мм рт ст** | **40** |
| **При повышении АД бывает тошнота или рвота** | **40** |
| **Боли в области сердца при физических или эмоциональных нагрузках** | **20** |
| **Постоянно или эпизодически отмечаются перебои в работе сердца** | **30** |
| **Нарушения сна** | **10** |
| **Периодические головокружения или нарушения координации движений** | **30** |
| **Головные боли** | **20** |
| **Кратковременные нарушения сознания** | **40** |
| **Кратковременные нарушения зрения** | **30** |
| **Периодически возникающая кратковременная слабость или «онемение» конечностей** | **30** |
| **Снижение памяти** | **10** |
| **Раздражительность и снижение работоспособности** | **10** |

**Поздравляем, вы прошли тест на вероятность инсульта, сравните свой результат:**

* **Если у Вас 100 – 150 баллов – на этом этапе инсульт Вам не страшен, но все же подумайте об изменении образа жизни, поменяйте свое питание;**
* **Если в тесте у Вас 150 – 300 баллов – высока вероятность инсульта, следует по возможности пройти обследование и краткий курс лечения;**
* **Если тест на инсульт показывает 300 – 500 баллов – Вы на грани, Вы в группе высокого риска. Не откладывайте посещения врача, вам необходимо углубленное обследование и разработка индивидуальных мер предупреждения острых заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

Линия отрыва

**Правильно оказанная первая помощь является решающим моментом при спасении жизни и здоровья человека.**

 **Вызов «Скорой помощи» у сотовых операторов Мегафон, Билайн и МТС - 103.**

**Телефон единой службы спасения – 112, при звонке Вам будут сообщены голосовые инструкции по дальнейшим действиям. От вас потребуется набрать добавочный номер 3 - скорой помощи, после чего Вы будете переадресованы в соответствующую службу. Вызов бесплатный!**

