**Анкета по раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний в Чеченской Республике**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Баллы** |
| **1. Возраст** | **М** | **Ж** |
| **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** |
| **2. 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** | **3** |
| **у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте** | **8** |
| **3. Курение** |
| **не курите** | **0** |
| **1-10 сигарет в сутки** | **3** |
| **более 11 сигарет в сутки** | **8** |
| **4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?** |
| **нет** | **0** |
| **периодами** | **4** |
| **да** | **6** |
| **5. Питание** |
| **соблюдение правильного питания ежедневно (много 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** |
| **очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого** | **1** |
| **несколько избыточное употребление** | **3** |
| **без ограничений** | **7** |
| **6. Масса тела (рост, см - 100)** |
| **без избыточной массы** | **0** |
| **превышение до 5 кг** | **2** |
| **превышение до 10 кг** | **3** |
| **превышение до 15 кг** | **4** |
| **превышение до 20 кг** | **5** |
| **превышение более 20 кг** | **6** |
| **7. Физическая активность** |
| **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 прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)** | **2** |
| **отсутствие аналогичной нагрузки** | **6** |
| **8. Артериальное давление** |
| **до 140/90 мм.рт.ст.** | **1** |
| **свыше 140/90 мм.рт.ст.** | **7** |
| **Общее количество баллов** |  |

**Подведем итоги анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальный риск** | **Сумма баллов** | **Рекомендации** |
| **Максимальный** | **43-55** | **Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. с мобильного 103).** |
| **Выраженный** | **30-42** | **Прикладывайте больше усилий к оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.** |
| **Явный** | **17-29** | **Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно!** |
| **Минимальный** | **5-16** | **Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний! Проходите своевременно диспансеризацию по месту жительства!** |
| **Отсутствует** | **менее 5** | **Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких!****Проходите регулярные профилактические медицинские осмотры!** |

**Дорогие, друзья!**

**Большое спасибо, что** **ответили на вопросы анкеты.**

**Надо помнить, что самое главное в жизни у человека — это здоровье, и оно – в наших руках. Утраченное здоровье не вернуть. И если вы хотите быть здоровыми на долгие годы, необходимо знать факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, заниматься профилактикой недугов, научиться ценить здоровье и жизнь. Поддержание здоровья – это ежедневный труд, который обязательно в дальнейшем принесет Вам радость.**

**Будьте всегда здоровы!**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ ЧР**

