# ГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

# Анкета по раннему выявлению

# сердечно-сосудистых заболеваний

|  |  |
| --- | --- |
| 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 возрасе | 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** |   |

## **Интерпретация данных анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индивидуальный риск | Сумма баллов | Рекомендации |
| Максимальный | 43-55 | Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. 0-3; с мобильного103). |
| 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! |
| Отсутствует | менее 5 | Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких! |

# Форма отчета анкетирования по артериальной гипертензии

# Всего человек:

# В т.ч.:мужчин –

#  женщин -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Индив. риск | Сумма баллов | мужчин | женщин | Общее кол-во |
| Максимальный | 43-55 |  |  |  |
| Выраженный | 30-42 | . |  |  |
| Явный | 17-29 |  |  |  |
| Минимальный | 5-16 |  |  |  |
| Отсутствует | менее 5 |  |  |  |