**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 |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |