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