**Анкета по раннему выявлению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.**

Сердечно-сосудистые заболевания — это серьёзная проблема, которая волнует и врачей, и пациентов и является основной причиной смертности и инвалидности населения страны. Внимательно отнеситесь к факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: отметьте ответы и подсчитайте количество набранных баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Баллы** |
| **1.ВОЗРАСТ**  С возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает. Укрепляйте свое здоровье в молодом возрасте и поддерживайте его на протяжении всей жизни. |  |
| До 30 лет | 0 |
| 30-40 лет | 1 |
| 40-50 лет | 2 |
| 50-60 лет | 3 |
| Старше 60 лет | 4 |
| **2.НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**  ЕСТЬ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда)?  Наследственная предрасположенность — это еще не болезнь! Внимательно относитесь к своему здоровью, и вы сможете уменьшить опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний. |  |
| Не было | 0 |
| У родственников от 40-50 лет | 1 |
| У 2 кровных родственников в любом возрасте | 2 |
| 3**. СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ИЛИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ?**  Наличие сахарного диабета и болезни почек связаны с повышенным риском развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. С помощью профилактики или лечения диабета и болезней почек можно снизить риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца. |  |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |
| **3.КУРЕНИЕ**  Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%. |  |
| Нет, не курю | 0 |
| Да, до 10 сигарет в сутки | 1 |
| Да, более 11 сигарет с сутки | 2 |
| **4.НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР.**  Эмоциональные потрясения, стресс повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если человек уже находится в состоянии стресса, ему нужно позаботиться о физической разрядке. В этом случае могут помочь упражнения и нагрузки (прогулки на свежем воздухе, бег, плавание и др.) |  |
| Нет | 0 |
| Периодами | 1 |
| Да | 2 |
| **5. ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ**  Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей. Избегайте пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживайте нормальный вес тела и избегайте чрезмерного употребления алкоголя |  |
| Соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 раза в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя) | 0 |
| Иногда употребляю мясо, жиры, сладкое больше, чем следует | 1 |
| Я себя не ограничиваю в питании | 2 |
| **6.МАССА ТЕЛА (рост, см -100)**  В первую очередь лишний вес влияет на сердечно-сосудистую систему. Атеросклероз, гипертония, ишемия, а также инфаркт миокарда — очень частые спутники ожирения. |  |
| Без избыточной массы | 0 |
| С избыточной массы тела | 1 |
| **7.ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**  Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса. |  |
| Ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 мин. (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) | 0 |
| отсутствие физической нагрузки | 1 |
| **8.ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (в том числе однократное) БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.?**  Очень важно контролировать свое кровяное давление. Даже высокое кровяное давление может не сопровождаться какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. |  |
| До 140/90 мм.рт.ст | 0 |
| Свыше 140/90 мм.рт.ст | 1 |
| **9. ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ КАКОЕ-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СОСТОЯНИЙ:**  Одышка при привычной физической нагрузке, боли в грудной клетке при волнении/физической нагрузке, отеки нижних конечностей, повышенная утомляемость, снижение переносимости физической/ умственной нагрузки, нарушения сна?  Даже небольшие изменения в самочувствии могут быть первыми признаками заболеваний сердца. Не стоит ждать или терпеть – обратитесь к врачу. |  |
| Нет, никогда | 0 |
| Да | 1 |
| **10. ПОВЫШЕН ЛИ У ВАС УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?**  Если Вы не знаете уровень холестерина, то необходимо его проверить. Повышенное содержание холестерина в крови приводит к развитию атеросклероза и повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарствах. |  |
| Да, повышен | 1 |
| Нет | 0 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ** |  |

**Интерпретация данных анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальный риск** | **Сумма баллов** | **Рекомендации** |
| Максимальный | 13-15 | Необходимо безотлагательное дообследование у врача-терапевта и по показаниям консультация кардиолога. |
| Выраженный | 9-12 | Регулярное наблюдение у врача-терапевта, выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.  Обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья для разработки индивидуальной программы оздоровления с целью снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры. |
| Явный | 6-8 | Выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и регулярному лечению.  Если необходима помощь специалиста, обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры. |
| Минимальный | 3-5 | Коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.  Посмотрите, какие управляемые факторы риска Вы можете устранить. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры. |
| Отсутствует | Менее  3 | Поздравляем – у Вас отсутствует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний! Важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. |

**Будьте здоровы!**