

## Оцените для себя риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы

Инструкция: отметьте в квадратах выбранные ответы и подсчитайте количество баллов.

1	Ваш возраст старше 40 лет (для мужчин) 50 лет (для женщин)	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
2	Был ли инфаркт миокарда или инсульт у Ваших близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет)?	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
3	Вы отмечаете повышение артериального давления (постоянное или эпизодическое) выше 140/90 мм рт. ст.?	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов <input type="checkbox"/> Не знаю свое АД – 1 балл
4	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)	<input type="checkbox"/> Нет, никогда не курил <input type="checkbox"/> Да, курю – 2 балла <input type="checkbox"/> Курил в прошлом – 1 балл
5	Ваш индекс массы тела*: от 18,0 до 24,9 от 25 до 29,9 от 30 до 34,9 более 35	<input type="checkbox"/> 0 баллов <input type="checkbox"/> 1 балл <input type="checkbox"/> 3 балла <input type="checkbox"/> 5 баллов
6	У Вас есть нарушения углеводного обмена (сахарный диабет, нарушение толерантности к глюкозе)?	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов <input type="checkbox"/> Не знаю свой уровень сахара – 1 балл
7	Ваш уровень общего холестерина: выше 5,0 ммоль/ л выше 8,0 ммоль/л	<input type="checkbox"/> 1 балл <input type="checkbox"/> 5 баллов <input type="checkbox"/> Не знаю свой уровень холестерина – 1 балл
8	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?	<input type="checkbox"/> до 30 минут – 1 балл <input type="checkbox"/> 30 минут и более – 0 баллов
9	Обращаете ли Вы внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках) или при приготовлении пищи?	<input type="checkbox"/> Да – 0 баллов <input type="checkbox"/> Нет – 1 балл
10	Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
11	Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)?	<input type="checkbox"/> Да – 0 баллов <input type="checkbox"/> Нет – 1 балл

12	Потребляете ли Вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда или других сладостей в день?	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
13	Употребляете ли Вы рыбу 2-3 раза в неделю?	<input type="checkbox"/> Да – 0 баллов <input type="checkbox"/> Нет – 1 балл
14	Ваш образ жизни предполагает стрессы, работа связана с чрезмерной психической или физической нагрузкой?	<input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
<p>Оценка риска сердечно-сосудистой патологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0 баллов</b> — риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений низкий, тем не менее, важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>• <b>1-5 баллов</b> — средний риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Если у Вас есть управляемые факторы риска, постарайтесь их устранить. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>• <b>6-15 баллов</b> — Вы находитесь в группе высокого риска. Посмотрите, какие управляемые факторы риска Вы можете устранить. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>• <b>более 15 баллов</b> — риск развития очень высокий. Не откладывайте консультацию с врачом. Лечение должно быть назначено как можно быстрее. Возможно, Вы уже принимаете медикаментозные средства. Обратитесь в кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья для разработки индивидуальной программы оздоровления с целью снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> </ul> <p>* ИМТ= масса тела/рост<sup>2</sup> (кг/м<sup>2</sup>)</p>		