**Анкета по раннему выявлению риска
сердечно-сосудистых заболеваний апрель 2019 г.**

Показатель	Баллы	
	М	Ж
1. ВОЗРАСТ		
до 30 лет	11ч./22%	7ч./14%
30 – 40 лет	7ч./14%	6ч./12%
40 – 50	6ч./12%	6ч./12%
50 – 60	3ч./6%	1ч./2%
старше 60 лет	2ч./4%	1ч./2%
2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)		
не было	21чел./42 %	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	23 чел./46 %	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	6чел./12%	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте		
3. КУРЕНИЕ		
не курите	28 чел./56%	
1 – 10 сигарет/сутки	17 чел./34%	
более 11 сигарет/сутки	5 чел./10%	
4. НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР?		
нет	16 чел./32%	
периодами	26 чел./54%	
да	8 чел./16%	
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)	7чел./14%	
очень умеренное употребление мяса, жиров, мучного, сладкого	15 чел./30%	
несколько избыточное употребление	14 чел./28%	
без ограничений	14 чел./28%	
6. МАССА ТЕЛА		
без избыточной массы	20 чел./40%	
превышение до 5 кг	20 чел./40%	
превышение до 10 кг	6 чел./12%	
превышение до 15 кг	3 чел./6%	
превышение до 20 кг	1чел./2%	
превышение более 20 кг		
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	37 чел./74%	
отсутствие аналогичной нагрузки	13 чел./26%	
8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ		
до 140/90 мм рт. ст.	35 чел./70%	
свыше 140/90 мм рт. ст.	15 чел./30%	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ		