

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

Показатель	Баллы	
	М	Ж
<b>1. ВОЗРАСТ</b>		
до 30 лет	1ч./2%	-
30 – 40 лет	5ч./10%	5ч./10%
40 – 50	13ч./26%	20ч./40%
50 – 60	2ч./4 %	4ч./%
старше 60 лет	-	-
<b>2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ( наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)</b>		
не было	28 чел./56 %	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	19 чел./38 %	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	3 чел./6 %	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте		
<b>3. КУРЕНИЕ</b>		
не курите	36 чел./72%	
1 – 10 сигарет/сутки	11 чел./22%	
более 11 сигарет/сутки	3 чел./6%	
<b>4. НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР?</b>		
нет	7 чел./14%	
периодами	23 чел./46%	
да	20 чел./40%	
<b>5. ПИТАНИЕ</b>		
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)	15 чел./30%	
очень умеренное употребление мяса, жиров, мучного, сладкого	12 чел./24%	
несколько избыточное употребление	9 чел./18%	
без ограничений	14 чел./28%	
<b>6. МАССА ТЕЛА</b>		
без избыточной массы	21 чел./42%	
превышение до 5 кг	13 чел./26%	
превышение до 10 кг	9 чел./18%	
превышение до 15 кг	1 чел./2 %	
превышение до 20 кг	3чел./6%	
превышение более 20 кг	3чел./6%	
<b>7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>		
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	44 чел./88%	
отсутствие аналогичной нагрузки	6 чел./12%	
<b>8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ</b>		
до 140/90 мм рт. ст.	30 чел./60%	
свыше 140/90 мм рт. ст.	20 чел./40%	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ</b>		