

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 относитесь 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 активныеплавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка) | 0 |
| отсутствие физической нагрузки | 1 |
| <p align="center">8.ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (в том числе однократное) БОЛЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.?</p> <p>Очень важно контролировать свое кровяное давление. Даже высокое кровяное давление может не сопровождаться какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.</p> | |
| До 140/90 мм.рт.ст | 0 |
| Свыше 140/90 мм.рт.ст | 1 |
| <p align="center">9. ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ У СЕБЯ КАКОЕ-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СОСТОЯНИЙ:</p> <p>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?</p> <p>Даже небольшие изменения в самочувствии могут быть первыми признаками заболеваний сердца. Не стоит ждать или терпеть – обратитесь к врачу.</p> | |
| Нет, никогда | 0 |
| Да | 1 |
| <p align="center">10. ПОВЫШЕН ЛИ У ВАС УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?</p> <p>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.</p> | |
| Да, повышен | 1 |
| Нет | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ | |

Интерпретация данных анкетирования

| Индивидуальный риск | Сумма баллов | Рекомендации |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Максимальный | 13-15 | Необходимо безотлагательное обследование у врача-терапевта и по показаниям консультация кардиолога. |
| Выраженный | 9-12 | <p>Регулярное наблюдение у врача-терапевта, выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.</p> <p>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.</p> |
| Явный | 6-8 | <p>Выполнение рекомендаций по оздоровлению, профилактике и регулярному лечению.</p> <p>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.</p> |
| Минимальный | 3-5 | <p>Коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>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.</p> |
| 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!