**Анкета по раннему выявлению риска**

**сердечно-сосудистых заболеваний**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Баллы** |
| **1. ВОЗРАСТ** | **М** | **Ж** |
| до 30 лет  | 1 | 0 |
| 30 – 40 лет  | 3 | 2 |
| 40 – 50  | 5 | 4 |
| 50 – 60  | 6 | 5 |
| старше 60 лет  | 7 | 6 |
| **2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ****( наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников****или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)** |  |
| не было  | 0 |
| у родственников в возрасте от 40 до 50 лет  | 1 |
| у 2 кровных родственников в любом возрасте  | 3 |
| у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте  | 8 |
| **3. КУРЕНИЕ** |  |
| не курите  | 0 |
| 1 – 10 сигарет/сутки  | 3 |
| более 11 сигарет/сутки  | 8 |
| **4. НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ****СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР?** |  |
| нет  | 0 |
| периодами  | 4 |
| да  | 6 |
| **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) | 0 |
| очень умеренное употребление мяса, жиров, мучного, сладкого  | 1 |
| несколько избыточное употребление  | 3 |
| без ограничений  | 7 |
| **6. МАССА ТЕЛА**  |   |
| без избыточной массы  | 0 |
| превышение до 5 кг  | 2 |
| превышение до 10 кг  | 3 |
| превышение до 15 кг  | 4 |
| превышение до 20 кг  | 5 |
| превышение более 20 кг  | 6 |
| **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 \_ | 2 |
| отсутствие аналогичной нагрузки  | 6 |
| **8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** |  |
| до 140/90 мм рт. ст.  | 1 |
| свыше 140/90 мм рт. ст.  | 7 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ** |  |