

Анкета определения опасности развития сердечно-сосудистых заболеваний

1. Ваш возраст	
а. 20-29	0
б. 30-39	1
в. 40-49	2
г. 50-59	3
д. 60-69	4
е. 70-79	5
ж. 80 и выше	6
2. Ваш пол	
а. мужской	1
б. женский	0
3. Ваш рост	
4. Ваш вес	
5. Соотношение Вашего роста и веса по Брокку (до 40 лет "рост - 110", после 40 лет – "рост - 100")	
а. отклонение менее чем на 10%	0
б. отклонение более чем на 10%	1
6. Есть ли среди Ваших близких родственников	
а. больные артериальной гипертензией	1
б. перенесшие инфаркт миокарда	2
в. перенесшие инсульт	2
7. Бывают ли у Вас	
а. головные боли	1
б. головокружения	2
в. шаткость походки	3
г. боли в грудной клетке	4
д. одышки	3
е. сердцебиения	4
ж. тяжесть в ногах	2
з. отеки на ногах	2
и. онемение кончиков пальцев на ногах	3
к. потребность в остановках при ходьбе	5
л. подъем артериального давления свыше 140/90 мм.ст	2
8. Курите ли вы	
а. да	2
б. нет	0
9. Употребляете ли Вы алкоголь	
а. не употребляю	0
а. 1 раз в неделю по выходным	2
б. 1 - 2 раза в месяц по праздникам	1

10. Часто ли Вам приходится ходить пешком	
а. 1,5 – 3 км в день	0
б. 1,5 – 3 км в неделю	1
г. менее 1,5 – 3 км в неделю	2
11. Нормальный среднесуточный рацион включает в себя 1)овощи и фрукты, 2)мясо, 3)рыбу, 4)кисломолочные продукты, 5)крупы, 6)мучные изделия Ваш среднесуточный рацион включает в себя:	
а. 5-6 перечисленных ингредиентов	0
б. 3-4 перечисленных ингредиентов	1
в. 1-2 перечисленных ингредиентов	2
12. Подвержены ли Вы стрессам	
а. бывают ли периоды немотивированного беспокойства	1
б. беспокоит ли бессонница	2
г. раздражают ли резкие звуковые и световые сигналы	2
д. свойственны ли перепады настроения	2
е. трудно сосредоточиться на выполняемой работе	3
ж. испытываете признаки сильной физической слабости, апатию	3

Интерпретация данных анкетирования

Опасность сердечно-сосудистых заболеваний.	Сумма баллов	Рекомендации
Высокая	46-59	Вам необходимо срочно обратиться к кардиологу для проведения комплексного обследования и назначения лечения.
Выраженная	31-45	Ваше здоровье нуждается в безотлагательной медицинской коррекции. Вам следует обратиться к кардиологу.
Умеренная	16-30	Ваше здоровье находится в состоянии хрупкого равновесия, так как пребывает под давлением неблагоприятных факторов. В Ваших силах сохранить и преумножить Ваше здоровье. Откажитесь от вредных привычек, упорядочьте режим дня, займитесь физкультурой и спортом, чаще бывайте на воздухе.
Отсутствует	0-15	Ваше здоровье не вызывает опасений. Вам удастся успешно избегать факторы, способные привести заболеванию