

**Анкета по раннему выявлению факторов риска
сердечно - сосудистых заболеваний**

Показатель	
1. СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?	
до 29 лет	
30-39 лет	
40-49 лет	
50-59 лет	
60-69 лет	
70 лет и старше	
2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)	
неотягощена	
отягощена	
3. КУРЕНИЕ	
не курит	
курит	
4. ЧАСТО ЛИ ВЫ ПЕРЕНОСИТЕ СТРЕСС?	
нет	
да	
5. ПИТАНИЕ	
Соблюдение правильного питания ежедневно (400 г овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	
Несоблюдение правильного питания	
6. МАССА ТЕЛА (индекс массы тела – масса тела (кг)/рост, (см) ²)	
Менее 24,9	
25-30	
31 и выше	
7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 минут до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или другая аналогичная нагрузка)	
отсутствие физической нагрузки	
8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	
до 139/89 мм рт.ст.	
140/90 мм рт.ст. и выше	