

### Анкета - 500

№	Факторы риска	Баллы		Пояснения
1.	Возраст старше 45 лет		20	
2.	Мужской пол		10	
3.	Курение		20	
4.	Избыточный вес		20	Учитывается Ваша субъективная оценка
5.	Малоподвижный образ жизни		20	Учитывается Ваша субъективная оценка
6.	Употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю		10	
7.	Избыточное питание с употреблением жирной и соленой пищи		10	Учитывается Ваша субъективная оценка
8.	Ненормированный рабочий день с частым окончанием работы позже 6 часов вечера		20	
9.	Стрессовые ситуации на работе или дома		10	
10.	Инсульт или инфаркт миокарда у родителей		30	
11.	Артериальная гипертония у родителей		20	
12.	У меня часто отмечается повышение АД более 150 мм		40	
13.	При повышении АД бывает тошнота или рвота		40	
14.	У меня бывают боли в области сердца при физических или эмоциональных нагрузках		20	
15.	Постоянно или эпизодически отмечаются перебои в работе сердца		30	
16.	Нарушения сна		10	Отметить, если расстройства сна носят систематический характер
17.	Периодические головокружения или нарушения координации движений		30	
18.	Головные боли		20	
19.	Кратковременные нарушения сознания		40	Если они бывают систематически или отмечались хотя бы дважды
20.	Кратковременные нарушения зрения		30	
21.	Периодически возникающее «онемение» конечностей или кратковременная слабость		30	
22.	Отмечается снижение памяти		10	Учитывается Ваша субъективная оценка
23.	Раздражительность и снижение работоспособности		10	
ИТОГО			500	

Если у Вас 100 - 150 баллов - подумайте об изменении образа жизни и режима питания.  
 Если у Вас 150 - 300 баллов - Вам не следует пренебрегать обследованием и лечением.  
 Если у Вас 300 - 500 баллов - Вы в группе высокого риска, Вам необходимо углубленное обследование и разработка индивидуальных мер предупреждения острых заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### Анкета - 500

№	Факторы риска	Баллы		Пояснения
1.	Возраст старше 45 лет		20	
2.	Мужской пол		10	
3.	Курение		20	
4.	Избыточный вес		20	Учитывается Ваша субъективная оценка
5.	Малоподвижный образ жизни		20	Учитывается Ваша субъективная оценка
6.	Употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю		10	
7.	Избыточное питание с употреблением жирной и соленой пищи		10	Учитывается Ваша субъективная оценка
8.	Ненормированный рабочий день с частым окончанием работы позже 6 часов вечера		20	
9.	Стрессовые ситуации на работе или дома		10	
10.	Инсульт или инфаркт миокарда у родителей		30	
11.	Артериальная гипертония у родителей		20	
12.	У меня часто отмечается повышение АД более 150 мм		40	
13.	При повышении АД бывает тошнота или рвота		40	
14.	У меня бывают боли в области сердца при физических или эмоциональных нагрузках		20	
15.	Постоянно или эпизодически отмечаются перебои в работе сердца		30	
16.	Нарушения сна		10	Отметить, если расстройства сна носят систематический характер
17.	Периодические головокружения или нарушения координации движений		30	
18.	Головные боли		20	
19.	Кратковременные нарушения сознания		40	Если они бывают систематически или отмечались хотя бы дважды
20.	Кратковременные нарушения зрения		30	
21.	Периодически возникающее «онемение» конечностей или кратковременная слабость		30	
22.	Отмечается снижение памяти		10	Учитывается Ваша субъективная оценка
23.	Раздражительность и снижение работоспособности		10	
ИТОГО			500	

Если у Вас 100 - 150 баллов - подумайте об изменении образа жизни и режима питания.  
 Если у Вас 150 - 300 баллов - Вам не следует пренебрегать обследованием и лечением.  
 Если у Вас 300 - 500 баллов - Вы в группе высокого риска, Вам необходимо углубленное обследование и разработка индивидуальных мер предупреждения острых заболеваний сердечно-сосудистой системы.