

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

Показатель	
<b>1. СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?</b>	
до 29 лет	
30-39 лет	
40-49 лет	
50-59 лет	
60-69 лет	
70 лет и старше	
<b>2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ</b> (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)	
не отягощена	
отягощена	
<b>3. КУРЕНИЕ</b>	
не курит	
курит	
<b>4. ЧАСТО ЛИ ВЫ ПЕРЕНОСИТЕ СТРЕСС?</b>	
нет	
да	
<b>5. ПИТАНИЕ</b>	
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	
<b>6. МАССА ТЕЛА</b> (индекс массы тела – масса тела (кг)/рост, (см) <sup>2</sup> )	
Менее 24,9	
25-30	
31 и выше	
<b>7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>	
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	
<b>8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ</b>	
до 139/89 мм рт.ст.	
140/90 мм рт.ст. и выше	

### Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (таблица SCORE)



Таблица риска SCORE



### Таблица относительного риска

