**Блиц-анкета по самодиагностике риска возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N | Группы вопросов блиц-анкеты | Варианты ответов | Баллы |
| 1 | Вы занимаетесь ежедневной ходьбой в быстром темпе до 30 - 40 мин./день (при отсутствии врачебных противопоказаний)? | да | 0 |
|  |  | нет | 3 |
| 2 | Вы курите? | да, более 5 сигарет в сутки | 5 |
|  |  | иногда, менее 5 сигарет в сутки | 4 |
|  |  | не курил(-а) никогда | 0 |
| 3 | Ваш фактический вес превышает показатель, рассчитанный по формуле: вес = рост в см - 100? | да | 3 |
|  |  | нет | 0 |
| 4 | Какое артериальное давление вы имеете и как его контролируете? | неоднократно в течение суток давление превышает 140/90 мм рт. ст. | 4 |
|  |  | давление контролирую редко | 3 |
|  |  | давление не выше 120/80 мм рт. ст. | 1 |
| 5 | Какой у вас холестерин в крови? | превышает 5 ммоль/л | 5 |
|  |  | ниже 4,5 ммоль/л | 1 |
|  |  | холестерин не контролирую | 2 |
| 6 | Ваша типичная реакция на психосоциальные стрессы? | вспыльчивость, обида, гнев, мстительность | 3 |
|  |  | длительное внутреннее волнение, переживание | 2 |
|  |  | быстрая отходчивость, отсутствие уныния | 1 |
| Выберите один вариант ответа из каждой группы вопросов, суммируйте полученные баллы, впишите в свободную ячейку.  Вашу степень риска развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта определите по нижеприведенной таблице и узнайте дальнейшие действия для их профилактики | | |  |

**Оценка степени риска возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Сумма баллов | Степень риска | Дальнейшие действия, направленные на профилактику развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта |
| Более 15 | Красный уровень - самый опасный | Срочно проведите коррекцию своего образа жизни, чтобы перейти на более безопасный уровень.  Консультация врача необходима в самое ближайшее время |
| От 10 до 15 | Желтый уровень - умеренно опасный | Приложите больше усилий для перехода на безопасный уровень. Самоконтроль должен быть ежедневным.  Пройдите обучение в школе здоровья |
| Менее 10 | Зеленый уровень - на ближайшее время безопасный | Продолжайте быть примером здорового образа жизни для окружающих людей и привлекайте их в свои ряды |