**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  |