

АНКЕТА САМОДИАГНОСТИКИ

«Относите ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?»

Анкета подскажет вам, что следует предпринять, чтобы избежать тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний. Внимательно прочитайте, ответьте на каждый вопрос и следуйте полученным рекомендациям.

1. Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины), 50 лет и старше (женщины)? – Да.– Нет.
2. Есть ли наследственная отягощенность сердечно-сосудистыми заболеваниями у Ваших родственников (артериальная гипертензия, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет)? – Да. – Нет.
3. Вы курите? – Да. – Нет.
4. Употребляете ли вы ежедневно соленую, копченую и жирную пищу (масло, сало, жирное мясо)?– Да. – Нет.
5. У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88см., у мужчин более 92см.)– Да. – Нет.
6. Вы ведете малоподвижный образ жизни (физическая нагрузка менее 30 минут в день)? – Да. – Нет.
7. Повышалось ли у вас артериальное давление (выше 140/90)?– Да. – Нет.
8. У Вас повышен уровень холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л)? – Да. – Нет. – Не знаю*
9. У Вас повышен уровень сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л) или есть сахарный диабет? – Да. – Нет. – Не знаю*
10. Вы испытываете нервно-психические перегрузки (стрессы) на работе, в быту? – Да. – Нет.
11. Отмечали ли вы дискомфорт или боли за грудиной или в области сердца? – Да. – Нет.

При любых 3-х «ДА» –Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Вам необходимо проконсультироваться у врача в поликлинике по месту жительства и, не откладывая пройти полное обследование.

При любых 5-ти «ДА» - Внимание! У Вас большая вероятность наличия ишемической болезни сердца. Вам необходимо срочно пройти углубленное обследование у врача и соблюдать все его рекомендации!

* При ответе на 8 и 9 вопрос «НЕ ЗНАЮ» – Вам необходимо обратиться в отделение профилактики или Центр здоровья поликлиники по месту жительства и уточнить уровень холестерина и сахара в крови.