

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

№	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
<p>Выберите один вариант ответа из каждой группы вопросов, суммируйте полученные баллы, впишите в свободную ячейку.</p> <p>Вашу степень риска развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта определите по нижеприведенной таблице, и узнайте дальнейшие действия для их профилактики.</p>			

**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.