Приложение № 2

к приказу Минздрава РБ

от 26.01.2016 № 22-А

**Анкеты по раннему выявлению факторов риска**

**сердечно-сосудистых заболеваний**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели |  |
| 1. **Сколько Вам лет?** |  |
| до 29 лет |  |
| 30-39 лет |  |
| 40-49 лет |  |
| 50-59 лет |  |
| 60-69лет |  |
| 70 лет и старше |  |
| 1. **Наследственность**   (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте) |  |
| не отягощена |  |
| отягощена |  |
| 1. **Курение** |  |
| не курит |  |
| курит |  |
| 1. **Часто ли вы переносите стресс?** |  |
| нет |  |
| да |  |
| 1. **Питание** |  |
| соблюдение правильного питания ежедневно(много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли жиров, отсутствие алкоголя) |  |
| несоблюдение правильного питания |  |
| 1. **Масса тела** (индекс массы тела – масса тела (кг)/рост(см)2) |  |
| Менее 24,9 |  |
| 25-30 |  |
| 31 и выше |  |
| **7.Физическая активность** |  |
| ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол)или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка) |  |
| отсутствие физической нагрузки |  |
| **8.Артериальное давление** |  |
| до 139/89 мм.рт.ст. |  |
| 140/90 мм.рт.ст. и выше |  |