АНКЕТА «ЦЭЛТ-500»

Подчеркнуть в таблице каждый из признаков, затем суммировать количество баллов.

Факторы риска	Баллы
Возраст старше 45 лет	20
Мужской пол	10
Курение	20
Избыточный вес	20
Малоподвижный образ жизни	20
Употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю	10
Избыточное питание	10
Ненормированный рабочий день с частым окончанием работы позже 6 часов вечера	20
Стрессовые ситуации на работе или дома	10
Инсульт или инфаркт миокарда у родителей	30
Артериальная гипертония у родителей	20
Частое повышение АД более 150 мм рт ст	40
При повышении АД бывает тошнота или рвота	40
Боли в области сердца при физических или эмоциональных нагрузках	20
Постоянно или эпизодически отмечаются перебои в работе сердца	30
Нарушения сна	10
Периодические головокружения или нарушения координации движений	30
Головные боли	20

Кратковременные нарушения сознания	40
Кратковременные нарушения зрения	30
Периодически возникающая кратковременная слабость или «онемение» конечностей	30
Снижение памяти	10
Раздражительность и снижение работоспособности	10

- Если у Вас 100 – 150 баллов – подумайте об изменении образа жизни и режима питания;
- Если у Вас 150 – 300 баллов – Вам не следует пренебрегать обследованием и лечением;
- Если у Вас 300 – 500 баллов – Вы в группе высокого риска, вам необходимо углубленное обследование и разработка индивидуальных мер предупреждения острых заболеваний сердечно-сосудистой систем.