

# Проверь свой риск инсульта

Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

**1. Артериальное давление** (Гипертония делает сосуды хрупкими. В норме давление должно быть постоянно ниже 140/90 мм рт.ст.):

ниже  выше  не знаю

**2. Уровень общего холестерина** (Холестерин участвует в формировании бляшек. Лишь 20% холестерина мы получаем пищей, 80% синтезируется в организме):  
порог 3,4 ммоль/л

ниже  выше  не знаю

**3. Курение в т.ч. пассивное** (курение агрессивно повреждает сосудистую стенку, поддерживая в ней воспаление и способствуя развитию атеросклероза):

нет  да

**4. Уровень глюкозы натощак** (Сахарный диабет многократно ускоряет развитие атеросклеротических бляшек в сосудах): порог 6 ммоль/л

ниже  выше  не знаю

**5. Индекс массы тела по формуле** Вес/Рост в метрах в квадрате пример,  $64/1,65 \times 1,65 = 26,99$ . Норма 20-25. (ожирение способствует развитию метаболического синдрома и сахарного диабета):

до 25  25-30  от 30

**6. Окружность талии, норма до 80 у женщин, до 94 у мужчин.** (жир в области талии наиболее опасен в плане повышения рисков инсульта):

норма  выше

**7. Мерцательная аритмия** (причина четверти всех ишемических инсультов):

нет  есть  не знаю

**8. Физическая активность** (не менее 150 минут аэробной нагрузки в неделю) (интенсивность нагрузки должна быть такой, чтобы вы испытывали небольшую одышку, не мешающую поддерживать разговор):

да  нет

**9. Здоровое питание** (преобладание в рационе овощей, фруктов, цельнозерновых, рыбы):

да  нет

**10. Обструктивное апноэ сна** (остановки дыхания во сне, часто сочетаются с храпом):

нет  да

**11. Стенозы сонных артерий** (это сужения главных сосудов, питающих головной мозг, возникающие на фоне роста атеросклеротических бляшек):

нет  да

**12. Депрессия** (является независимым фактором риска инсульта и повышает его риск вдвое у пациентов старше 47 лет, а у более молодых людей способствует развитию артериальной гипертонии и других факторов риска):

нет  да

**13. Употребление алкоголя** (не более эквивалента 30-50 мл крепких напитков в день. Чрезмерное употребление алкоголя ассоциировано с повышением уровня холестерина, артериального давления, развитием ожирения и депрессии):

нет  да

Если у вас галочки хотя бы в одном красном или оранжевом квадрате — обратитесь к врачу.

**ОРБИ**  
фонд борьбы с инсультом

  
Волонтеры  
медики

  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ