

**Изучение информированности населения
о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**

<p>1. Ваш возраст: А - от 18-ти до 30-ти; Б - от 31-го до 45-ти; В - от 46-ти до 60-ти; Г - от 61-го и старше.</p>	<p>2. Ваш пол: А - женский; Б - мужской.</p>
<p>3. Знаете ли Вы, что досаливать уже приготовленную пищу вредно? А – Да Б – Нет</p>	<p>4. Знаете ли Вы, что нужно употреблять ежедневно около 500 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)? А - Да Б – Нет</p>
<p>5. Знаете ли Вы, что нужно потреблять в день не более шести кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей? А - Да Б – Нет</p>	<p>6. Ваше отношение к курению? А – Курю Б – Не курю В – Курю, но хочу бросить</p>
<p>7. Знаете ли Вы цифры своего артериального давления? А – Да Б – Нет</p>	<p>8. Знаете ли Вы, что чрезмерное употребления алкоголя является фактором риска развития ССЗ? А – Да Б – Нет</p>
<p>9. Знаете ли Вы уровень своего холестерина в крови? А – Да Б – Нет</p>	<p>10. Знаете ли Вы уровень своего сахара в крови? А – Да Б – Нет</p>
<p>11. Вы следите за своим весом? А – Да Б – Нет</p>	<p>12. Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? А – До 30 минут Б – 30 минут и более</p>
<p>13. Как вы считаете - у Вас позитивное отношение к жизни? А – Да Б - Нет</p>	<p>14. Хотели бы вы бросить курить? А – Да Б – Нет</p>
<p>15. Хотели бы вы изменить свой режим питания? А – Да Б – Нет</p>	<p>16. Хотели бы Вы вести более активный образ жизни? А – Да Б – Нет</p>
<p>17. Хотели бы вы получать (контролировать) показатели своего здоровья (АД, ХС, ИМТ, сахара в крови) регулярно? А – Да Б – Нет</p>	<p>18. Откуда Вы узнаете информацию о правилах ведения ЗОЖ? - ТВ - радио - газеты - массовые мероприятия - интернет - медицинский работник - знакомые</p>