

**Вопросник по изучению информированности населения
о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**

№№ пп	Вопрос	Вариант ответа
1.	Каковы цифры нормального артериального давления?	140/90 мм рт.ст.
2.	Какой показатель холестерина в крови считается нормой?	5 ммоль/л
3.	Каким должен быть уровень сахара в крови?	6,1 ммоль/л
4.	Какие основные принципы рационального питания Вы знаете?	Не переедать. Не есть на ночь. Меньше есть сладкого, жирного, соленого. Кушать овощи и фрукты.
5.	Что значит, меньше есть сладкого?	Употреблять шесть и менее кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день.
6.	Какое количество соли можно употреблять в течение дня?	максимум 5 г соли (неполная чайная ложка)
7.	Сколько овощей и фруктов нужно съесть в течение дня?	Не менее 500 граммов овощей и фруктов.
8.	Какие вредные привычки как факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний Вы знаете?	Курение, алкоголь, гиподинамия, нерациональное питание.
9.	Иммунитет – это наша защита! Что нужно делать чтобы укрепить иммунитет?	Употреблять кисломолочные продукты. Совершать регулярные прогулки на свежем воздухе. Проводить закаливающие процедуры.
10.	Что нужно делать, чтобы сохранить физическую активность?	Ходить не менее 30-ти минут в день. Подниматься и спускаться по лестнице пешком. Ездить на велосипеде. Заниматься утренней гимнастикой.
11.	Сколько нужно спать ночью, чтобы быть здоровым?	7-8 часов
12.	Что нужно делать, чтобы настроение было хорошим?	Важно быть активным, чаще улыбаться, доброжелательно относиться к людям. Иметь позитивное отношение к жизни.
13.	Что нужно сделать, чтобы узнать о состоянии своего здоровья и сохранить его на долгие годы?	Пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр. Следовать рекомендациям врача.