

СКЛОННЫ ЛИ ВЫ К ИНФАРКТУ?

Ответив на вопросы теста и подсчитав очки Вы сможете узнать, на сколько Вы рискуете пополнить ряды инфарктников.

Пол

- Женщина -**3**
- Мужчина -**5**
- Полный мужчина -**6**

Кровяное давление (верхнее)

- 100-**1**
- 120-**2**
- 140-**3**
- 160-**4**
- 180-**6**
- 200 и больше -**8**

Питание

- Практически без животных и растительных. жиров и яиц - **1**
- Нормальное, включающее яйца, но без жареного мяса - **3**
- Включающее много жиров, жареного мяса, пирожных - **5**
- Высококалорийное, много жареного мяса и сладостей -**8**

Физические нагрузки

- Интенсивная работа, много физических нагрузок - **1**
- Подвижная работа, умеренные физические нагрузки - **2**
- Сидячая работа, но интенсивные физические упражнения - **3**
- Сидячая работа и мало физических упражнений - **6**
- Никаких физических нагрузок - **8**

Курение

- Не курите -**0**
- Сигара или трубка -**1**
- До 10 сигарет ежедневно -**2**
- Больше 20 сигарет ежедневно -**10**

Вес. Узнайте свой индекс массы тела (ИМТ)

- ИМТ ниже 25 кг/м² -**0**
- ИМТ 26-28 кг/м² -**5**
- ИМТ больше 29 кг/м² -**7**

Наследственность

- Нет случаев болезни сердца среди ближайших родственников -**1**

- Ближайшие родственники старше 60 лет имеют больное сердце -**3**
- Ближайшие родственники моложе 60 лет страдают болезнями сердца -**7**

Возраст

- 10-20 лет -**1**
- 21-30 лет -**2**
- 31-40 лет -**3**
- 41-50 лет -**5**
- 51-60 лет -**6**
- Больше 61 года -**8**

ОТВЕТЫ:

- **6-15 баллов** - все под Богом ходим, но риск инфаркта минимален.
- **16-24 баллов** - риск невелик.
- **25-40 баллов** - есть заметный риск, необходимо последить за собой.
- **41-62 балла** - большой риск, Вам стоит обратиться к врачу.

Внимание! Каким бы не оказался Ваш результат, в панику впадать не стоит - это только тест, а не электрокардиограмма.