

вении аритмии играет состояние нервной системы. Психическое напряжение вызывает изменения в темпе и зачастую в ритме сердечных сокращений, в том числе и у здоровых людей.

**Ревматизм** — воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы и суставов. Основное и наиболее серьезное осложнение болезни — формирование пороков сердца. Признаки поражения сердца: сердцебиение, одышка, болевые ощущения в области сердца, слабость, быстрая утомляемость. Лечение ревматизма длительное. Безусловно, определение и лечение очага хронической инфекции должен проводить врач.

## Глава 7. Опросник Говарда

Американский физиолог Э. Говард в свое время предложил, на мой взгляд, прекрасный опросник, который поможет вам самим определить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Аккуратно, вдумчиво ответив на все вопросы, вы можете с высокой степенью достоверности определить: можно ли вам заниматься самолечением, в частности, например, по методикам, предложенным в этой книге, или необходимо срочно обратиться к врачу. Впрочем, может быть, чтение этой книги ограничится заполнением опросника Говарда, поскольку окажется, что вы совершенно здоровый человек. Искренне на это надеюсь!

Итак, вам надо ответить на вопросы, которые оценивают 13 основных факторов риска развития

заболеваний сердечно-сосудистой системы. Для этого, кроме общих сведений, необходимы данные о массе тела, величине артериального давления (АД) и уровне холестерина в крови, который покажет поликлинический анализ крови.

#### **Фактор риска 1**

Ваши пол и возраст:

- ◆ женщина моложе 55 лет — 0;
- ◆ мужчина моложе 55 лет — 1;
- ◆ женщина 55 лет и более — 2;
- ◆ мужчина 55–65 лет — 3;
- ◆ мужчины 65 лет и более — 4.

#### **Фактор риска 2**

Был ли у ваших ближайших родственников (отца, матери, тети и дяди, дедушки и бабушки) инфаркт миокарда?

- ◆ не было до 60 лет — 0;
- ◆ был: у одного или более из ближайших родственников после 60 лет — 1;
- ◆ у одного родственника до 60 лет — 2;
- ◆ у двух родственников до 60 лет — 3;
- ◆ у более чем у двух родственников до 60 лет — 4.

#### **Фактор риска 3**

Страдали ли ваши ближайшие родственники гипертонией, диабетом, повышением концентрации холестерина в крови?

- ◆ нет — 0;
- ◆ да, эти симптомы были у одного родственника — 1;
- ◆ да, у двух — 2;
- ◆ да, более чем у двух — 3.

**Фактор риска 4**

Каков уровень холестерина у вас в крови (ммоль/л)?

- ♦ 191–230 — 2;
- ♦ 231–289 — 6;
- ♦ 290–319 — 12;
- ♦ 320 и более — 16.

**Фактор риска 5**

Курите ли вы или курили ли в прошлом?

- ♦ не курил или бросил более 5 лет назад — 0;
- ♦ бросил 2–4 года назад — 1;
- ♦ бросил год назад — 3;
- ♦ бросил несколько месяцев назад или курю и по сей день — 6.

**Фактор риска 6**

Сколько сигарет вы выкуриваете ежедневно?

- ♦ 0,5–1 пачку — 9;
- ♦ 1–2 пачки — 12;
- ♦ более 2 пачек — 15.

**Фактор риска 7**

Каким воздухом вы дышите?

- ♦ чистым и дома, и на работе — 0;
- ♦ загрязненным сигаретным дымом либо на работе, либо дома — 2;
- ♦ загрязненным сигаретным дымом и на работе, и дома — 4;
- ♦ загрязненным сигаретным дымом либо на работе, либо дома плюс грязный воздух (химия и загазованный городской воздух) — 6;
- ♦ загрязненным сигаретным дымом и на работе, и дома плюс грязный воздух (химия и загазованный городской воздух) — 8.

### **Фактор риска 8**

Ваше артериальное давление (мм рт. ст.)?

- ♦ меньше 120/75 — 0;
- ♦ 120/75–140/85 — 2;
- ♦ 140/85–150/90 — 6;
- ♦ 150/90–175/100 — 8;
- ♦ 175/100–190/100 — 10;
- ♦ более 190/100 — 12.

### **Фактор риска 9**

Частота ваших занятий физкультурой?

- ♦ 4–5 раз в неделю — 0;
- ♦ без напряжения 4–5 раз в неделю — 2;
- ♦ без напряжения по субботам и воскресеньям — 4;
- ♦ без напряжения изредка — 6;
- ♦ почти никогда или никогда — 8.

### **Фактор риска 10**

Ваш вес?

- ♦ нормальный — 0;
- ♦ повышен на 10% — 1;
- ♦ повышен на 11–20% — 2;
- ♦ повышен более чем на 20% — 3;
- ♦ повышен более чем на 20% сейчас и был таким до 30 лет — 4.

### **Фактор риска 11**

Часто ли вы нервничаете?

- ♦ редко — 0;
- ♦ иногда дома, но не на работе — 3;
- ♦ иногда на работе, но не дома — 5;
- ♦ иногда дома и на работе — 7;

**40** ••• Сосудистая гимнастика

- ♦ обычно или дома, или на работе — 9;
- ♦ обычно и дома, и на работе — 12.

**Фактор риска 12**

Уровень сахара в вашей крови?

- ♦ сахар в норме — 0;
- ♦ имеется гипер- или гипогликемия — 2;
- ♦ появился диабет после 40 лет, соблюдая диету — 4;
- ♦ то же до 40 лет — 5.

**Фактор риска 13**

Употребляете ли алкогольные напитки (в том числе пиво)?

- ♦ Не употребляю или выпиваю не более 2 раз в месяц — 0;
- ♦ выпиваю не более 5 раз в неделю небольшими порциями — 2;
- ♦ выпиваю почти ежедневно более 3 бокалов вина, либо 1 л пива, либо 100 мл крепких напитков — 4.

**А теперь давайте посчитаем баллы.**

Если общая сумма факторов риска заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями лежит в пределах от 0 до 20, то риск болезней сердца и сосудов у вас крайне мал.

Сумма баллов, лежащая в пределах от 21 до 50, говорит о среднем уровне риска. Я бы советовала вам заняться системой восстановления капиллярной сети.

Если же ваш результат лежит в интервале от 51 до 74, то это говорит уже о высоком риске развития сердечно-сосудистых заболеваний или о их легких формах.

При результате более 75 баллов риск очень высокий, и, прежде чем приниматься за восстановление своего здоровья, я рекомендую вам пройти обследование у врача.