**АНКЕТА**

***Уважаемый респондент****!*

Вам предлагается принять участие в социологическом опросе на тему

**«Информированность населения Липецкой области по вопросам профилактики гиперхолестеринемии».**

*Просим Вас ответить на вопросы анкеты, обведя вариант ответа,*

*соответствующий Вашему мнению.*

*Опрос анонимен, его результаты будут представлены в обобщенном виде.*

1. **Знаете ли Вы, что такое холестерин и какую опасность несет повышение его уровня?**
   1. думаю, что знаю;
   2. что-то слышал об этом;
   3. совсем не знаю.
2. **Как Вы думаете, с какими заболеваниями связывают повышенное содержание холестерина в крови?**
   1. инсульт;
   2. отит;
   3. туберкулез;
   4. диабет;
   5. инфаркт;
   6. дифтерия;
   7. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. **Знаете ли Вы оптимальный уровень общего холестерина в крови?**
   1. не более 3 ммоль/л;
   2. не более 5 ммоль/л;
   3. не более 7 ммоль/л;
   4. не более 10 ммоль/л;
   5. не знаю.
4. **Что из нижеперечисленного является причиной повышенного уровня холестерина в крови? (можно выбрать несколько вариантов)**
   1. нерациональное питание;
   2. избыточный вес;
   3. наследственные факторы;
   4. пол и возраст;
   5. курение;
   6. злоупотребление алкоголем;
   7. гиподинамия (малоподвижный образ жизни);
   8. применение некоторых медикаментов (оральные контрацептивы, стероидные гормональные средства, диуретики);
   9. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. **Каковы на Ваш взгляд самые эффективные способы борьбы с высоким уровнем холестерина в крови? (можно выбрать несколько вариантов)** 
   1. прием лекарственных препаратов;
   2. соблюдение соответствующей диеты (рацион с низким содержанием жиров и холестерина);
   3. физические нагрузки;
   4. отказ от вредных привычек;
   5. народные средства.
   6. употребление добавок, препятствующих повышению холестерина (ниацин, витамины С, Е, кальций);
   7. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. **С какими из нижеперечисленных утверждений вы согласны?**
   1. высокий уровень холестерина может никак себя не проявлять;
   2. медицинские препараты – это единственный способ лечения высокого уровня холестерина;
   3. при недостатке холестерина возможны нарушения обменных процессов в организме;
   4. если у вас нормальные показатели общего уровня холестерина, вы не подвержены рискам сердечных заболеваний и инсульта;
   5. первый раз свой уровень холестерина необходимо проверять в 45 лет;
   6. повышение уровня холестерина может встречаться как у полных, так и у худых людей.
7. **Какие из нижеперечисленных продуктов, на Ваш взгляд, обладают высоким содержанием холестерина? (можно выбрать несколько вариантов ответа)**
   1. овсяные хлопья;
   2. жирные молочные продукты;
   3. сдобная выпечка;
   4. бобовые;
   5. яйца;
   6. курица, индейка;
   7. печень;
   8. морская рыба.
8. **Какие меры профилактики гиперхолестеринемии (повышенный уровень холестерина в крови) Вы соблюдаете?**
   1. соблюдаю принципы рационального питания;
   2. отказался от вредных привычек (курение, употребление алкоголя);
   3. веду активный образ жизни, занимаюсь спортом;
   4. пытаюсь бороться с лишним весом;
   5. другие (укажите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
   6. не соблюдаю никаких мер профилактики гиперхолестеринемии.
9. **Сдавали ли Вы когда-нибудь анализ на определение уровня холестерина в крови?**
   1. да, регулярно сдаю (переходите к вопросу 10);
   2. да, сдавал один раз (переходите к вопросу 10);
   3. нет, не сдавал (переходите к вопросу 11).
10. **Знаете ли Вы свой уровень холестерина в крови?**
    1. у меня низкий уровень холестерина;
    2. у меня нормальный уровень холестерина;
    3. у меня высокий уровень холестерина
    4. не знаю.
11. **Укажите, пожалуйста, Ваш пол:**
    1. мужской;
    2. женский.
12. **Укажите, пожалуйста, свой возраст:**
    1. 18-30 лет;
    2. 31-40 лет;
    3. 41-50 лет;
    4. 51-60 лет;
    5. старше 60 лет.

***Спасибо! Будьте здоровы!***