

АНКЕТА

выявления факторов риска хронической болезни почек

Несколько фактов о хронической болезни почек (ХБП):

- ☒ ХБП отмечается у 10-15% жителей России, а в группах риска – у 40-50%.
- ☒ Без лечения она приводит к терминальной почечной недостаточности – состоянию, когда почки не работают и очистить организм от накапливающихся шлаков можно только с помощью регулярного гемодиализа (лечение на аппарате «искусственная почка»).
- ☒ Существующие на сегодня методы нефропротекции (сохранения почек) могут остановить прогрессирование ХБП, но они наиболее эффективны на ранней стадии.
- ☒ ХБП долгое время может не вызывать никаких жалоб и ухудшения самочувствия – вплоть до самой поздней стадии, протекать скрыто. Основа диагностики – лабораторные исследования.

Заполнив данную анкету, Вы можете узнать, входите ли Вы в группу риска развития ХБП и есть ли у Вас показания для проведения лабораторных тестов для ее выявления.

А. Заполните общую информацию и проведите несколько измерений.

Ваш пол: мужской ☐ женский ☐ Возраст ____ лет Рост ____ см Вес ____ кг

Индекс массы тела ____ м/кг² (найдите в таблице клеточку соответственно Вашему росту и весу)

Окружность талии ____ см (измеряется сантиметр. лентой на уровне на два пальца выше пупка)

Наиболее привычные для Вас цифры артериального давления: ____ / ____ мм рт. ст.

Таблица для определения индекса массы тела

		Масса тела, кг																
Рост, см		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
	140	23,0	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51,0	53,6	56,1	58,7	61,2	63,8
	145	21,4	23,8	26,2	28,5	30,9	33,3	35,7	38,0	40,4	42,8	45,2	47,6	49,9	52,3	54,7	57,1	59,5
	150	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3	55,6
	155	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9	52,0
	160	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9	48,8
	165	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1	45,9
	170	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5	43,3
	175	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	40,8
	180	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0	38,6
	185	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5
	190	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	34,6
	195	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9
	200	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0	26,3	27,5	28,8	30,0	31,3
	205	10,7	11,9	13,1	14,3	15,5	16,7	17,8	19,0	20,2	21,4	22,6	23,8	25,0	26,2	27,4	28,6	29,7
	210	10,2	11,3	12,5	13,6	14,7	15,9	17,0	18,1	19,3	20,4	21,5	22,7	23,8	24,9	26,1	27,2	28,3
	215	9,7	10,8	11,9	13,0	14,1	15,1	16,2	17,3	18,4	19,5	20,6	21,6	22,7	23,8	24,9	26,0	27,0

Б. Ответьте на следующие вопросы, обведя букву, соответствующую правильному ответу:

- Ваш индекс массы тела:

А от 18 до 29,9
Б ≥ 30 или менее 18
- Окружность талии:

А < 80 (для женщин) или < 94 (для мужчин)
Б ≥ 80 (для женщин) или ≥ 94 (для мужчин)

3. Наиболее привычные для Вас цифры артериального давления:
А < 140/90 мм рт.ст.
Б ≥ 140/90 мм рт.ст.
4. Вы принимаете лекарства для снижения артериального давления?
А нет, не принимаю
Б да, принимаю
5. Вам ставили диагноз сахарного диабета?
А нет, не ставили
Б да, ставили
6. У Вас обнаруживали повышение холестерина в анализе крови?
А нет, не отмечалось
Б да, отмечалось
7. У Вас отмечалось в прошлом появление белка в моче или повышение креатинина в биохимическом анализе крови?
А нет, не отмечалось
Б да, отмечалось
8. У Вас были операции на почках – резекция или удаление почки?
А нет, не было
Б да, были
9. Отмечались ли у Вас следующие заболевания (*хотя бы одно из перечисленных*) – инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения (инсульт), острая почечная недостаточность, преэклампсия (нефропатия беременных), вирусный гепатит, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, системная красная волчанка, системный васкулит, инфекционный эндокардит, пороки сердца?
А нет, не отмечались
Б да, отмечались
10. Бывают ли у Вас следующие жалобы (*хотя бы одна из перечисленных*) – отеки, затрудненное мочеиспускание (вялая струя), регулярное вставание в туалет по ночам, постоянная жажда, нарушения ритма сердца (сердцебиения или перебои), боли за грудиной, боли в икрах ног при ходьбе?
А нет, не бывают
Б да, бывают
11. Сколько воды Вы обычно потребляете в течение суток?
А потребляю воду в большом количестве, без ограничений
Б потребляю мало, потому что нет желания или специально ограничиваю
12. Как часто Вам приходится принимать обезболивающие препараты?
А принимаю реже 1 раза в неделю или не принимаю вообще
Б принимаю раз в неделю или чаще
13. Вы курите?
А не курю
Б курю или курил(а) ранее много лет
14. Отмечались ли у Ваших кровных родственников заболевания почек?
А нет, не отмечались
Б да, отмечались

Если Вы выбрали «Б» в ответе хотя бы на один вопрос, риск ХБП у Вас **ВЫСОКИЙ**, если в нескольких ответах, то **ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ**. В этих случаях Вам необходимо обследование: анализ мочи на альбумин (анализ на альбуминурию), общий анализ мочи, биохимический анализ крови с определением креатинина, мочевой кислоты, холестерина, триглицеридов, глюкозы.

Повышенный уровень альбумина и общего белка в моче, повышение креатинина в анализе крови служат показанием к консультации нефролога. Возьмите заполненную анкету на прием, она поможет врачу разработать план лечения