

# SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI TESZT

Töltse ki tesztünket, és megtudhatja, hogy mivel és mennyire terheli szívét és érrendszerét!  
A válaszokból kiderülhet, hogy Ön mennyire veszélyeztetett! Hogyan csökkenthető a szívinfarktus kockázata?

## 1. Rendszeresen szokott mozogni?

- A) Nem része mindennapjaimnak a mozgás
- B) Ha időm engedi néha tornázok, futok
- C) Hetente legalább háromszor végzek valamilyen testmozgást

## 2. Mennyi cigarettát szív el egy nap?

- A) Olyan sokat, hogy nem is számolom már...
- B) 8-10 szálát, ahogy kedvem tartja
- C) Nem dohányzom, a szagától is rosszul vagyok

## 3. Szokott zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani?

- A) Nem szeretem egyiket sem, ezért nem is eszem
- B) Ha megkívánom, megeszem egyet-kettőt
- C) Minden nap eszem valamilyen zöldséget vagy gyümölcsöt

## 4. Rendszeresen méri vérnyomását?

- A) Nem szoktam egyáltalán mérni
- B) Heti egy alkalommal, ha szükségét érzem
- C) Igen, mert egy bizonyos kor után ez már nélkülözhetetlen

## 5. Stresszes életet él?

- A) Naponta érnek stresszes helyzetek
- B) Néha könnyen felidegesítem magam
- C) Igyekszem az idegesítő helyzeteket elkerülni

## 6. Milyen gyakran fogyaszt alkoholt?

- A) Naponta
- B) Nem iszom egyáltalán alkoholt
- C) Ebédhez, vacsorához szívesen iszom egy pohár vörösbort

## 7. Szokott tengeri halat fogyasztani?

- A) Nem szeretem a halat, ezért nem is eszem
- B) 2-3 hetente, egyszeri alkalmakkor
- C) Gyakran, akár egy héten többször is

**8. Milyen gyakran kér teljes kivizsgálást orvosától?**

- A) Nem szoktam kérni, mert nincs rá szükségem
- B) Az orvosom tudja, hogy mikor kell ezt csinálni
- C) Rendszeresen szoktam kérni; erre odafigyelek

**9. Mikor mérték utoljára a vércukorszintjét?**

- A) Nem tudom, gondolom, amikor legutóbb kórházban voltam
- B) Biztos mérték már, én a leletekhez nem értek
- C) Félévente ellenőriztettem, tisztában vagyok a kockázatokkal

**10. Milyen gyakran fogyaszt kávét?**

- A) Napi négyet-ötöt, ha sok a munka
- B) Legalább egyet, hogy jól induljon a nap
- C) Nem fogyasztok kávét

**11. Szokott zsíros ételeket, és édességeket enni?**

- A) Szeretem a hasamat, és nem nézem mit eszem
- B) Nem jellemző, de könnyen elcsábulok az édességek láttán
- C) Leginkább csirkehúst, halat eszem

**12. Vizsgálták már a koleszterinszintjét?**

- A) Nem
- B) Egy éve, körülbelül
- C) Negyedévente szoktam ellenőriztetni

**13. Milyen gyakran eszik mandulát?**

- A) Nem szoktam egyáltalán enni
- B) Néha társaságban nassolok mandulát
- C) Heti rendszerességgel fogyasztok 10-15 szemet, mert egészséges

**14. Ha salátát vacsorázik, milyen öntetet használ leginkább?**

- A) Majonézt, sóval, cukorral, citrommal
- B) Boltokban kapható joghurtosat
- C) Kis balzsamecetet és olívaolajat