

## 附件 2：AHA/ACSM 健康/体适能机构的运动前筛查问卷

### AHA/ACSM 健康/体适能机构的运动前筛查问卷

通过如实陈述下列问题评价你的健康状况

#### 病史

如果你在这一部分中标记出了任何一个陈述，那么在运动前向你的医生或其他健康管理者咨询。你可能需要在某个经过认证的医务人员的监护下进行健身。

#### 你曾经有过

一次心脏病发作

心脏手术

心脏导管插入术

经皮冠状动脉成形术（PTCA）

起搏器/植入式心脏除颤/心律失常

心瓣膜疾病

心力衰竭

心脏移植

先天性心脏病

#### 症状

在用力时有过胸部不适

有过不明原因的呼吸困难

有过头量眼花、晕倒或眩晕

正在服用治疗心脏病的药物

#### 其他健康问题

有糖尿病

有哮喘或其他肺部疾病

短距高行能时，你的小腿有发热或抽筋的感觉

有限制体力活动的肌肉、骨骼问题

你关心过运动的安全性

正在服用处方药

怀孕

#### 心血管危险因素

如果你在这一部分中标记出了两个或更多的陈述，那么你应该在运动前向医生或其他健康管理者咨询。要由运动专业人员指导你做健身运动

男性 $\geq 45$  岁

女性 $\geq 55$  岁

吸烟或戒烟不足 6 个月

血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$

不知道自己的血压

正在服用降压药

血浆胆固醇 $\geq 200\text{mg/dl}$

不知道自己的血浆胆固醇水平

有一个近亲有心脏病或做过心脏手术，其中

父亲或兄弟 $\leq 55$  岁，母亲或姐妹 $\leq 65$  岁

很少进行体力活动（如每周运动 $< 3\text{d}$ ，每天 $< 30\text{min}$ ）

体重指数 $\geq 30\text{kg/m}^2$

以上内容没有选择任何一项你可以完全地开始自我指导的运动计划，不用咨询内科医生或其他健康管理人士，也可以在几乎所有能满足你的运动计划需要的场所运动

\*有资质的职业运动指导员是指：有训练理论、实践经验，临床知识，技术和能力，并有附录 D 中的认证，能很好地指导运动训练的专业人士。

【来源：美国运动医学学会和美国心脏协会 .Med SciSports Exerc. 1998;30(6):1009-18.】