Методика определения биологического возраста

Анкета (опросник)
по самооценке здоровья
содержит следующие вопросы:

1.Беспокоит ли Вас головная боль?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?
5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?

8. Беспокоит ли Вас боль в суставах?
9. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у Вас периоды , когда из-за волнения Вы теряете сон?
11. Беспокоит ли Вас запор?
12. Беспокоит ли Вас боль в области печени
(в правом подреберье)?
13. Бывают ли у Вас головокружения?
14. Стало ли Вам в настоящее время сосредоточиваться труднее, чем в прошлые годы?

15. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли Вы в различных местах тела жжение, покалывание,«ползание мурашек»?
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
18. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке, при себе, один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
20. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?

22. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
23. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-нибудь минеральную воду?
24. Можно ли сказать, что вы стали плаксивым?
25. Бываете ли Вы на пляже? т.е. можно ли вам загорать.
26. Считаете ли Вы, что сейчас так же работоспособны , как прежде?
27. Бывают ли у Вас такие периоды когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
28. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

Мужчины: БВ= 27,0 + 0,22 х АДс – 0,15 х ЗДв + 0,72 х СОЗ – 0,15 х СБ

Женщины: БВ = 1,46+0,42 х АДп + 0,25 х МТ + 0,70 х СОЗ – 0,14 х СБ

Мужчины: ДБВ = 0,629 х КВ + 18,6

Женщины: ДБВ = 0,581 х КВ + 17,3

Здоровья Вам
и вашим детям!