


Приложение 1



Формула для определения биологического возраста у женщин:

$$\text{БВж} = -1,463 + 0,415 \times \text{АДр} - 0,141 \times \text{СБ} + \\ + 0,248 \times \text{МТ} + 0,694 \times \text{СОЗ}$$

АДр — Разница между показателями верхнего и нижнего давления.

СБ — статическая балансировка в секундах. Испытуемый стоит на левой ноге, без обуви, руки опущены вдоль тела, пока правая нога не коснется пола. Измеряется три раза, интервал между замерами — 5 минут. Учитывается наилучший результат.

МТ — масса тела в килограммах.

СОЗ — субъективная оценка здоровья. Ответы на 28 вопросов должны звучать либо «да» либо «нет»).

Анкета СОЗ
(субъективная оценка здоровья)

1. Беспокоят ли вас головные боли?
2. Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли вас боли в области сердца?
4. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?
5. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?
6. Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли вам место в городском транспорте?
8. Беспокоят ли вас боли в суставах?
9. Бываете ли вы на пляже?
10. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?
11. Бывают ли у вас такие периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?
12. Беспокоят ли вас запоры?
13. Считаете ли вы, что сейчас так же работоспособны, как прежде?
14. Беспокоят ли вас боли в области печени?
15. Бывают ли у вас головокружения?
16. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем в последние годы?

17. Беспокоит ли вас ослабление памяти, забывчивость?
18. Ощущаете ли вы в разных частях тела жжение, покалывание, ползание «мурашек»?
19. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
20. Беспокоят ли вас звон или шум в ушах?
21. Держите ли вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
22. Бывают ли у вас отеки на ногах?
23. Приходится ли вам отказываться от некоторых блюд?
24. Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?
25. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?
26. Приходится ли вам в лечебных целях принимать какую-либо минеральную воду?
27. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
28. Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?
29. Как вы оцениваете свое здоровье? (хорошее, удовлетворительное, плохое, очень плохое).

Обработка результатов: Неблагоприятными считаются

Ответы «Да» на вопросы №№ 1–8, 10–12, 14–18, 20–28.

Ответы «Нет» на вопросы №№ 9, 13, 19.

На вопрос № 29 неблагоприятным считается один из двух последних вариантов ответа.

Подсчитываем общее число неблагоприятных ответов (оно может колебаться от 0 до 29), подставляем его в формулу определения биологического возраста.

ПРИМЕР:

Определить биологический возраст для женщины, паспортный возраст которой 37 лет, у которой следующие параметры:

АД = 120 мм рт.ст,

АД (нижнее) = 80 мм рт.ст.,

СБ= 50 с,

МТ= 61 кг,

СОЗ= 18 неблагоприятных ответов.

Подставляем в формулу:

$$\text{БВж} = -1,463 + 0,415 \times 40 - 0,141 \times 50 + 0,248 \times 61 + 0,694 \times 18.$$

В результате получаем, что биологический возраст равен 35,7 лет.