**Приложение 1.**

**Опросник SF-3688**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Как бы Вы в целом оценили состояние Вашего здоровья** (обведите одну цифру) | **2. Как бы Вы в целом оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад** (обведите одну цифру) |
| Отличное Очень хорошее Хорошее Посредственное Плохое | 1 2 3 4 5 | Значительно лучше, чем год назад Несколько лучше, чем год назад Примерно так же, как год назад Несколько хуже, чем год назад Гораздо хуже, чем год назад | 1 2 3 4 5 |

|  |
| --- |
| **3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течение своего обычного дня.**  |
| **Ограничивает ли Вас состояние Вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?** (обведите одну цифру в каждой строке) | Да, значительно ограничивает | Да, немного ограничивает | Нет, совсем не ограничивает |
| А. Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятие силовыми видами спорта. | 1 | 2 | 3 |
| Б. Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды. | 1 | 2 | 3 |
| В. Поднять или нести сумку с продуктами. | 1 | 2 | 3 |
| Г. Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов. | 1 | 2 | 3 |
| Д. Подняться пешком по лестнице на один пролет. | 1 | 2 | 3 |
| Е. Наклониться, встать на колени, присесть на корточки. | 1 | 2 | 3 |
| Ж. Пройти расстояние более одного километра. | 1 | 2 | 3 |
| 3. Пройти расстояние в несколько кварталов. | 1 | 2 | 3 |
| И. Пройти расстояние в один квартал. | 1 | 2 | 3 |
| К. Самостоятельно вымыться, одеться. | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Бывало ли за последние 4 недели так, что Ваше физическое состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:** (обведите одну цифру в каждой строке) | Да | Нет | **5. Бывало ли за последние 4 недели, что Ваше эмоциональное состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего** (обведите одну цифру в каждой строке) | Да | Нет |
| А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемое на работу или другие дела. | 1 | 2 | А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела. | 1 | 2 |
| Б. Выполнили меньше, чем хотели. | 1 | 2 | Б. Выполнили меньше, чем хотели. | 1 | 2 |
| В. Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работ или другой деятельности. | 1 | 2 | В. Выполняли свою работу или другие дела не так аккуратно, как обычно | 1 | 2 |
| Г. Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий). | 1 | 2 |   |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Насколько Ваше физическое и эмоциональное состояние в течение последних 4 недель мешало Вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе?** (обведите одну цифру) | **7. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели?** (обведите одну цифру) |
| Совсем не мешало Немного Умеренно Сильно Очень сильно | 1 2 3 4 5 | Совсем не испытывал(а) Очень слабую Слабую Умеренную Сильную Очень сильную | 1 2 3 4 5 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8. В какой степени боль в течение последних 4 недель мешала Вам заниматься Вашей нормальной работой (включая работу вне дома или по дому)?** (обведите одну цифру) | Совсем не мешала Немного Умеренно Сильно Очень сильно | 1 2 3 4 5 |

|  |
| --- |
| **9. Следующие вопросы касаются того, как Вы себя чувствовали и каким было Ваше настроение в течение последних 4 недель.** |
| **Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует Вашим ощущениям.** (обведите одну цифру) | Все время | Большую часть времени | Часто | Иногда | Редко | Ни разу |
| А. Вы чувствовали себя бодрым (ой)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Б. Вы сильно нервничали? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| В. Вы чувствовали себя таким(ой) подавленным(ой), что ничто не могло Вас взбодрить? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Г. Вы чувствовали себя спокойным(ой) и умиротворенным (ой)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Д. Вы чувствовали себя полным (ой) сил и энергии? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Е. Вы чувствовали себя упавшим(ой) духом и печальным(ой)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ж. Вы чувствовали себя измученным(ой)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Вы чувствовали себя счастливым(ой)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| И. Вы чувствовали себя уставшим(ей)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10. Как часто за последние 4 недели Ваше физическое или эмоциональное состояние мешало Вам активно общаться с людьми (навещать друзей, родственников и т. п.)?** (обведите одну цифру) | Все время Большую часть времени Иногда Редко Ни pазу | 1 2 3 4 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11. Насколько ВЕРНЫМ или НЕВЕРНЫМ представляются по отношению к Вам каждое из ниже перечисленных утверждений?** (обведите одну цифру в каждой строке) | Определенно верно | В основном верно | Не знаю | В основном неверно | Определенно неверно |
| а. Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| б. Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в. Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| г. У меня отличное здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Методика оценки качества жизни
Обработка результатов**

36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень КЖ.

Количественно оцениваются следующие показатели:

1. **Физическое функционирование (Physical Functioning - PF)**, отражающее степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что физическая активность пациента значительно ограничивается состоянием его здоровья.
2. **Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Physical Functioning - RP)** - влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что повседневная деятельность значительно ограничена физическим состоянием пациента.
3. **Интенсивность боли (Bodily pain - ВР)** и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. Низкие показатели по этой шкале cвидетельствуют о том, что боль значительно ограничивает активность пациента.
4. **Общее состояние здоровья (General Health - GH)** - оценка больным своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив лечения. Чем ниже балл по этой шкале, тем ниже оценка состояния здоровья.
5. **Жизненная активность (Vitality - VT)** подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным. Низкие баллы свидетельствуют об утомлении пациента, снижении жизненной активности.
6. **Социальное функционирование (Social Functioning - SF)**, определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение). Низкие баллы свидетельствуют о значительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.
7. **Ролевое функционирование,обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE)** предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.
8. **Психическое здоровье (Mental Health - MH)**, характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций. Низкие показатели свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии.

Шкалы группируются в два показателя "физический компонент здоровья" и "психологический компонент здоровья":

1. Физический компонент здоровья (Physical health - PH)

Составляющие шкалы:

* + Физическое функционирование.
	+ Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием.
	+ Интенсивность боли.
	+ Общее состояние здоровья.
1. Психологический компонент здоровья (Mental Health - MH) Составляющие шкалы:
	* Психическое здоровье.
	* Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием.
	* Социальное функционирование.
	* Жизненная активность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Шкала** | **Общий показатель** |
| 3a | Физическое функционирование, (Physical Functioning - РF) | Физический компонент здоровья |
| 3б |
| 3в |
| 3г |
| 3д |
| 3е |
| 3ж |
| 3з |
| 3и |
| 3к |
| 4а | Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Phisical Functioning - RР) |
| 4б |
| 4в |
| 4г |
| 7 | Интенсивность боли (Bodily pain - ВР) |
| 8 |
| 1 | Общее состояние здоровья (General Health - GН) |
| 11а |
| 11б |
| 11в |
| 11г |
| 9а | Жизненная активность (Vitality - VT) | Психологический компонент здоровья |
| 9д |
| 9ж |
| 9и |
| 6 | Социальное функционирование (Social Functioning - SE ) |
| 10 |
| 5а | Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE) |
| 5б |
| 5в |
| 9б | Психическое здоровье (Mental Health - MH) |
| 9в |
| 9г |
| 9е |
| 9з |

**1. Значение по шкале "Физическое функционирование (Physical Functioning - РF)":**

1. Суммируйте баллы, полученные при ответах на вопросы: 3а, 3б, 3в, 3г, 3д, 3е, 3ж, 3з, 3и, 3к
РFsum = РF903а + РF3б + РF3в + РF3г + РF3д + РF3е + РF3ж + РF3з + РF3и + РF3к
2. Полученный суммарный балл пересчитайте по следующему ключу: РF = ((РFsum - 10)/20)\* 100

**2. Значение по шкале "Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Phisical Functioning - RР)":**

1. Суммируйте баллы, полученные при ответах на вопросы: 4а, 4б, 4в, 4г
RPsum = RР4а + RР4б + RР4в + RР4г
2. Полученный суммарный балл пересчитайте по следующему ключу: RР = ((RPsum - 4)/4)\* 100

**3. Значение по шкале "Интенсивность боли (Bodily pain - ВР) ":**

1. Перекодируйте баллы, полученные при ответе на вопросы N 7 и N 8, в соответствии с одним из указанных ключей.

А. Если даны ответы на оба вопроса, то перекодируйте "сырой" балл по каждому вопросу по следующему ключу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **"сырой" балл (ВР7) вопрос N7** | **пересчетный балл (ВР7"91)** | **"сырой" балл(ВР8) вопрос N8** | **пересчетный балл (ВР8")** |
| 1 | 6 | 1 и при условии, что ВР7=1 | 6 |
| 2 | 5, 4 | 1 и при условии, что ВР7 имеет значение от 2 до 6 | 5 |
| 3 | 4, 2 | 2 | 4 |
| 4 | 3, 1 | 3 | 3 |
| 5 | 2, 2 | 4 | 2 |
| 6 | 1 | 5 | 1 |

В. Если дан ответ на вопрос N7 и пропущен ответ на вопрос N8, то перекодируйте "сырой" балл за вопрос N7 по следующему ключу, пересчетный балл для вопроса N8 указывается тот же, что и для седьмого вопроса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **"сырой" балл вопрос N7 (ВР7)** | **пересчетный балл (ВР7")** | **пересчетный балл (ВР8")** |
| 1 | 6 | 6 |
| 2 | 5,4 | 5,4 |
| 3 | 4,2 | 4,2 |
| 4 | 3,1 | 3,1 |
| 5 | 2,2 | 2,2 |
| 6 | 1 | 1 |

С. Если дан ответ на вопрос N8 и пропущен ответ на вопрос N7, то перекодируйте "сырой" балл за вопрос N8 по следующему ключу, пересчетный балл для вопроса N7 указывается тот же, что и для восьмого вопроса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **"сырой" балл вопрос N8 (ВР8)** | **пересчетный балл (ВР8")** | **пересчетный балл (ВР7")** |
| 1 | 6 | 6 |
| 2 | 4,75 | 4,75 |
| 3 | 3,5 | 3,5 |
| 4 | 2,25 | 2,25 |
| 5 | 1 | 1 |

1. Подсчитайте значение по шкале по формуле: ВР = [((ВР7" + ВР8") - 2 )/10] \* 100

**4. Значение по шкале "Общее состояние здоровья (General Health - GH)"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Перекодируйте вопрос N1 по ключу: | 2. Перекодируйте вопрос 11б по ключу: | 3. Перекодируйте вопрос 11г по ключу: |
| "сырой" балл вопрос N1 (GН1) | пересчетный балл (GН1") | "сырой" балл вопрос N11б (GН11б) | пересчетный балл (GН11б") | "сырой" балл вопрос N11г (GН11г) | пересчетный балл (GН11г") |
| 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2 | 4,4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 3 | 3,4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 4. Подсчитайте сумму: GНsum = GН1" + GН11а + GН11б" + GН11в + GН11г" |
| 5. Подсчитайте значение шкалы по формуле: GН = ((GНsum - 5)/20)\* 100 |

**5. Значение по шкале "Жизненная активность (Vitality - VT)"**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Перекодируйте вопрос 9a по ключу: | 2. Перекодируйте вопрос 9д по ключу: |
| "сырой" балл вопрос N9а (VT9a) | пересчетный балл (VT9a") | "сырой" балл вопрос N9д (VT9д) | пересчетный балл балл (VT9д") |
| 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | 5 | 2 | 5 |
| 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | 2 | 5 | 2 |
| 6 | 1 | 6 | 1 |
| 3. Подсчитайте сумму: VТsum = VТ9а" + VТ9д" + VТ9ж + VТ9и |
| 4. Подсчитайте значение шкалы по формуле: VТ = (VТsum - 4)/20)\*100 |

**6. Значение по шкале "Социальное функционирование
(Social Functioning - SF)"**

|  |
| --- |
| 1. Перекодируйте вопрос N 6 по ключу: |
| "сырой" балл вопрос N6 (SF6) | пересчетный балл (SF6") |
| 1 | 5 |
| 2 | 4 |
| 3 | 3 |
| 4 | 2 |
| 5 | 1 |
| 2. Подсчитайте сумму: SFsum = SF6" + SF10 |
| 3. Подсчитайте значение шкалы по формуле: SF = ((SFsum - 2)/8) \* 100 |

**7. Значение по шкале "Ролевое функционирование,
обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE)"**

1. Подсчитайте сумму баллов, полученных при ответе на вопросы: 5а,
56, 5в

RЕsum = RЕ5а + RЕ5б + RЕ5в

1. Подсчитайте значение шкалы по формуле:

RЕ = ((RЕsum - 3)/3)\* 100

**8. Значение по шкале "Психическое здоровье (Mental Health - MH)"**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Перекодируйте вопрос 9 г по ключу: | 2. Перекодируйте вопрос 9з по ключу: |
| "сырой" балл вопрос 9г (МН9г) | пересчетный балл балл (МН9г") | "сырой" балл вопрос 9з (МН9з) | пересчетный балл (МН9з") |
| 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | 5 | 2 | 5 |
| 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | 2 | 5 | 2 |
| 6 | 1 | 6 | 1 |
| 3. Подсчитайте сумму: МНsum = МН9б + МН9в + МН9г" + МН9е + МН9з" |
| 4. Подсчитайте значение шкалы по формуле: МН = ((МНsum - 5)/25)\* 100 |

**9. Значение общих показателей "Физический компонент здоровья (Physical health - PH)" и "Психологический компонент здоровья (Mental Health - МН)"**

1. Подсчитайте Z-значения по восьми шкалам опросника по формулам:
РF-Z = (РF - 84,52404)/ 22,89490
RР-Z = (РР - 81,19907)/ 33,797290
ВР-Z = (ВР - 75,49196)/ 23,558790
GН-Z = (ОН - 72,21316)/ 20,16964
VТ-Z = (VI - 61,05453)/ 20,86942
SF-Z = (ЗР - 83,59753)/ 22,37642
RЕ-Z = (РЕ - 81,29467)/ 33,02717
МН-Z = (МН - 74,84212)/ 18,01189
2. Подсчитайте значение показателя "Физический компонент здоровья (РН)" по формуле:

РНsum = (РF-Z \* 0,42402) + (RР-Z \* 0,35119) + (ВР-2 \* 0,31754) + (SF \* - 0,00753) + (МН-Z \* -0,22069) + (RЕ-Z \* -0,19206) + (VТ-Z \* -0,02877) + (GН-Z \* -0,24954)

РН = (РНsum\*10) + 50

1. Подсчитайте значение показателя "Психический компонент здоровья (МН)"

МНsum = (РF-Z \* -0,22999) + (RР-Z \* -0,12329) + (ВР-Z \* -0,09731) + (SF \* 0,26876) + (МН-Z \* 0,48581) + (RЕ-Z \* 0,43407) + (VТ-Z \* 0,23534) + (СН-2\*-0,01571)

РН = (МНsum\* 10)+ 50

Чем больше число набранных баллов, тем выше качество жизни.

88Ware J.E., Kosinski M., Keller S.D. SF-36 Physical and Mental Health Summary Scales: A User's Manual - The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass.-1994.
89На основании [инструкции](http://bono-esse.ru/blizzard/RPP/sf36.pdf) компании Эвиденс - Клинико-фармакологические исследования
90Буквы перед номером вопроса означают шкалу, к которой относится вопрос
91Таким знаком " отмечены значения вопроса после перекодировки

**Приложение 2.**

**Основные информационные модули, используемые на основных этапах мониторинга факторов риска неинфекционных заболеваний92**

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы риска** | **Модули** |
| **Основной** | **Расширенный** | **Дополнительный (примеры)** |
| Этап I |
| Демографические | Возраст, пол, образование, проживание в городской или сельской местности | Этническая принадлежность, род занятий, уровень доходов | Численность семьи, семейное положение, бытовая обустроенность |
| Курение | Частота курения, его продолжительность | Вид потребляемого табака | Пассивное курение, попытки отказаться от курения |
| Употребление алкоголя  | Длительность употребления | Количество и кратность употребления | Знания о вреде употребления aлкоголя |
| Питание | Употребление овощей и фруктов  | Тип питания | Количество приемов пищи |
| Физическая активность | Наличие/отсутствие движения в связи с используемыми видами транспорта | Средний расход энергии на физические упражнения | Средний расход энергии в свободное время |
| Прочие |   |   | Нетрудоспособность, психическое здоровье, состояние зубов, использование ремня безопасности, стресс |
| Этап II |
| Ожирение | Рост, вес, объем талии | Объем бедер | Анамнестические данные о потере веса, о максимальном весе |
| Инсульт | Систолическое и диастолическое давление | Прием лекарственных препаратов по поводу артериальной гипертензии | Семейный анамнез по сердечно-сосудистым заболеваниям  |
| Этап III |
| Диабет | Уровень глюкозы натощак | Лечение по поводу сахарного диабета | Тест на толерантность к глюкозе |
| Липиды крови | Уровень холестерина крови | Уровень триглицеридов, состав липопротеидов | Результаты предыдущих анализов на холестерин |

92По: Мониторинг факторов риска неинфекционных заболеваний. Принцип поэтапной реализации, разработанный ВОЗ. WHO/NMH/CCS/01.01. ВОЗ, 2001

**Приложение 3.**

**Является ли Ваше питание рациональным93**

Выделите в каждой строке то, что Вы обычно употребляете в течение недели

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Продукты питания** | **Каждый день** | **3-5 раз в неделю** | **1-2 раза в неделю** | **Ни разу** |
| 1. | Хлеб с маслом и вареньем (медом, шоколадной пастой и т.д.) | А | Б | В | Г |
| 2. | Яйца | А | Б | Г | В |
| 3. | Йогурт, кефир, простокваша, молоко, творог, другие молочные продукты | Г | Г | Б | А |
| 4. | Свежие фрукты | Г | Г | Б | А |
| 5. | Зелень | Г | Г | Б | А |
| 6. | Ужин за 1 час до сна или менее | А | Б | В | Г |
| 7. | Мясо | А | Б | Г | В |
| 8. | Хлеб | Г | Г | В | А |
| 9. | Разнообразные овощи (кроме картофеля) | Г | Г | B | А |
| 10. | Салаты из свежих овощей | Г | Г | В | А |
| 11. | Торты, пирожные, выпечка, изделия из теста (кроме хлеба) | А | А | Б | Г |
| 12. | Бутерброды, гамбургеры | А | А | Б | Г |
| 13. | Консервы | А | А | Б | Г |
| 14. | Полуфабрикаты | А | А | Б | Г |
| 15. | Готовые блюда | А | А | Б | Г |
| 16. | Шоколад, в т.ч. белый, шоколадные батончики, шоколадные конфеты | А | Б | В | Г |
| 17. | Хлеб с сыром | Б | В | Г | А |
| 18. | Колбасные изделия | Б | В | Г | А |
| 19. | Алкогольные напитки, включая пиво | А | Б | В | Г |
| 20. | Газированные напитки (кола, спрайт и т.д.) | А | Б | В | Г |
| 21. | Готовые соки | А | Б | В | Г |
| 22. | Готовые приправы к блюдам (соусы, майонез и т.д.) | А | Б | В | Г |
| 23. | Пища ресторанов быстрого питания | А | А | Б | Г |
| 24. | Картофель фри | А | А | Б | Г |
| 25. | Мороженое | А | А | Б | Г |
| 26. | Салаты из свежих фруктов | Г | Г | В | А |

Сложите все полученные значения: А - 4 очка, Б - 3 очка, В - 2 очка, Г - 1 очко.

**75 очков и более:** Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою.

**От 50 до 74 очков:** Такое питание в целом правильное. Тем не менее нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье-частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

**До 50 очков:** Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.

Наиболее выраженные отклонения от рационального питания соответствуют выбору ответа "А". Выработайте алгоритм действий, чтобы данный ответ заменить на "Г" или "В".

93Анкеты, приводимые без литературных ссылок, являются авторской разработкой или адаптацией существующих опросников. Эти анкеты составлены на основе экспертного мнения, но не проходили полной процедуры апробации. Поэтому данные опросники имеют ограниченные возможности использования.

**Приложение 4.**

**Расчет химического состава и энергетической ценности на 100 г продуктов питания94**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Сахара** |   | **Продукт** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Сахара** |
| **Бобовые**: | **Яйцо**: |
| Горох (сушеный) | 285 | 15 | 2,1 | 49 | В смятку  | 70 | 5 | 5 | 0 |
| Фасоль (сушеная)  | 286 | 16 | 1,9 | 50 | Яичный порошок  | 523 | 50 | 34 | 0 |
| **Грибы**: | **Творог**: |
| белые свежие  | 24 | 2,3 | 0,3 | 3 | жирный  | 222 | 14 | 17 | 1 |
| белые сушеные  | 234 | 22 | 2,6 | 29 | обезжиренный  | 77 | 17 | 0,5 | 1 |
| сыроежки  | 12 | 1 | 0,3 | 1 | творожная масса сладкая  | 251 | 12 | 15 | 15 |
| **Жиры**: | **Сладости**: |
| сливочное масло свежее  | 742 | 0,5 | 79 | 0,5 | сахар  | 406 | 0 | 0 | 99 |
| сливочное масло топленое  | 875 | 0 | 94 | 0 | сахар из фруктозы  | 380 | 0 | 0 | 36 |
| свиной жир, топленый  | 832 | 0,2 | 89 | 0 | мед  | 318 | 0,3 | 0 | 77 |
| свиное сало  | 739 | 1,8 | 79 | 0 | какао порошок  | 414 | 20 | 19 | 38 |
| говяжий жир, топленый  | 830 | 0,5 | 89 | 0 | шоколад  | 549 | 5,1 | 34 | 51 |
| маргарин разный  | 724 | 0,5 | 77 | 0,4 | карамель  | 378 | 0 | 0 | 92 |
| растительное масло подсолнечное  | 882 | 0 | 95 | 0 | халва  | 509 | 14 | 29 | 43 |
| растительное масло соевое  | 880 | 0 | 95 | 0 | печенье  | 409 | 10 | 10 | 68 |
| **Крупы**: | **Сливки**: |
| овсяная  | 336 | 9 | 5.9 | 60 | 10% жирности  | 115 | 2,6 | 9,4 | 4,2 |
| ячневая  | 311 | 7 | 1,4 | 66 | 20% жирности  | 199 | 2,4 | 19 | 3,6 |
| гречневая  | 313 | 9 | 2,3 | 62 | 35% жирности  | 326 | 2 | 33 | 3 |
| манная  | 334 | 9,5 | 0,7 | 70 | сгущенные с сахаром  | 396 | 8 | 19 | 47 |
| рис  | 330 | 6 | 0,9 | 72 | 50% жирности  | 345 | 19 | 27 | 3,4 |
| кукуруза  | 348 | 13 | 1,2 | 69 | 40% жирности  | 292 | 23 | 20 | 3,4 |
| Макароны  | 338 | 9 | 0,8 | 71 | 30% жирности  | 237 | 24 | 14 | 2,5 |
| Кефир  | 64 | 3,4 | 3,3 | 4,8 | **Мука**: |
| **Молоко**: | пшеничная грубого помола  | 315 | 8 | 1,4 | 65 |
| цельное  | 62 | 3,6 | 3,2 | 4,1 | пшеничная 1 сорт  | 335 | 9 | 1 | 70 |
| порошковое  | 35 | 3,8 | 0,1 | 4,4 | пшеничная высшего сорта  | 335 | 9 | 0,8 | 71 |
| сгущенное, без сахара  | 136 | 7 | 8 | 9 | ржаная грубого помола  | 315 | 7 | 1,5 | 66 |
| сгущенное с сахаром  | 335 | 7 | 9 | 55 | ржаная  | 335 | 8 | 1,1 | 72 |
| козье  | 64 | 3,3 | 3,5 | 4,4 | картофельная  | 333 | 0,7 | 0 | 80 |
| **Мясо**: | **Рыба свежая**: |
| говядина жирная  | 261 | 17 | 21 | 0 | окунь морской  | 65 | 9,3 | 2,9 | 0 |
| говядина нежирная  | 113 | 20 | 3,4 | 0 | окунь речной  | 34 | 8 | 0,4 | 0 |
| телятина жирная  | 139 | 18 | 7 | 0 | камбала  | 47 | 8 | 1,3 | 0 |
| телятина нежирная  | 82 | 19 | 0,5 | 0 | карп  | 93 | 15 | 3,2 | 0 |
| баранина жирная  | 319 | 15 | 28 | 0 | карась  | 87 | 17 | 1,7 | 0 |
| баранина нежирная  | 132 | 19 | 6 | 0 | лосось  | 118 | 10 | 8 | 0 |
| свинина жирная  | 366 | 14 | 33 | 0 | щука  | 36 | 8 | 0,3 | 0 |
| свинина нежирная  | 121 | 20 | 4 | 0 | треска  | 40 | 9 | 0,2 | 0 |
| крольчатина  | 151 | 20 | 7 | 0 | палтус  | 52 | 9 | 1,6 | 0 |
| **Мясные продукты**: | салака  | 52 | 9 | 1,7 | 0 |
| ветчина  | 359 | 16 | 35 | 0 | сом  | 79 | 8 | 5,1 | 0 |
| колбаса вареная  | 149 | 12 | 10 | 1,2 | сазан  | 47 | 9 | 1,2 | 0 |
| колбаса полукопченая  | 356 | 15 | 32 | 0 | сельдь атлантическая  | 72 | 9,4 | 3,6 | 0 |
| колбаса твердокопченая  | 431 | 0 | 37 | 0 | судак  | 40 | 9 | 0,4 | 0 |
| колбаса ливерная  | 211 | 7 | 20 | 0,3 | угорь  | 238 | 9 | 22 | 0 |
| сардельки  | 149 | 14 | 9,2 | 1,4 | **Рыба копченая**: |
| сосиски  | 212 | 14 | 17 | 0,4 | миноги  | 308 | 21 | 24 | 0 |
| печень говяжья  | 124 | 18 | 4 | 2,9 | салака  | 82 | 13,5 | 2,8 | 0 |
| почки говяжьи  | 106 | 16 | 4 | 0,5 | сельдь  | 131 | 11 | 9 | 0 |
| мозги говяжьи  | 115 | 9 | 9 | 0 | угорь  | 257 | 11 | 23 | 0 |
| сердце говяжье  | 156 | 17 | 9 | 0 | шпроты в масле  | 355 | 16 | 31 | 0,6 |
| язык говяжий  | 209 | 15 | 16 | 0 | **Орехи**: |
| **Овощи**: | лесные  | 255 | 5,5 | 22 | 5,6 |
| баклажаны  | 18 | 0,8 | 0 | 3,6 | грецкие  | 248 | 5,4 | 22 | 4,7 |
| свекла  | 33 | 1 | 0 | 7 | арахис  | 410 | 18 | 32 | 11 |
| морковь  | 29 | 0,9 | 0 | 6 | фисташки  | 274 | 10 | 22 | 8 |
| огурцы свежие  | 11 | 0,7 | 0 | 1,8 | миндаль  | 237 | 7 | 20 | 4,8 |
| кабачки  | 14 | 0,4 | 0 | 2,9 | **Ягоды и фрукты**: |
| брюква  | 45 | 1,2 | 0,3 | 9 | малина  | 34 | 0,7 | 0 | 8 |
| капуста кочанная  | 20 | 1,2 | 0 | 3,6 | брусника  | 38 | 0,5 | 0 | 9 |
| капуста цветная  | 15 | 1 | 0 | 2,7 | клюква  | 35 | 0,3 | 0 | 8 |
| капуста брюссельская  | 26 | 2,5 | 0 | 3,7 | крыжовник  | 44 | 0,8 | 0 | 10 |
| капуста кольраби  | 29 | 1,7 | 0 | 5,3 | красная смородина  | 40 | 0,8 | 0 | 9 |
| капуста красная  | 23 | 1,2 | 0 | 4,5 | вишня  | 64 | 0,8 | 0 | 15 |
| картофель  | 63 | 1 | 0 | 14 | черника  | 39 | 0,9 | 0 | 9 |
| тыква  | 21 | 0,6 | 0 | 4,6 | черная смородина  | 51 | 0,8 | 0 | 12 |
| стручковая фасоль  | 38 | 2,6 | 0,2 | 6 | виноград  | 56 | 0,5 | 0 | 13 |
| корни петрушки  | 35 | 1,2 | 0 | 7,3 | клубника  | 38 | 0,8 | 0 | 8 |
| стручковый перец  | 15 | 0,7 | 0 | 3 | земляника  | 31 | 1,2 | 0 | 4,7 |
| лук порей  | 20 | 1,3 | 0 | 3,6 | свежие яблоки  | 40 | 1,4 | 0 | 9 |
| репа  | 33 | 1 | 0 | 7 | яблоки сушеные  | 259 | 2,3 | 0 | 61 |
| редис  | 17 | 0,8 | 0 | 3,3 | апельсины  | 28 | 0,6 | 0 | 6 |
| редька  | 27 | 1,1 | 0 | 5,6 | свежие абрикосы  | 40 | 0,4 | 0 | 9 |
| ревень  | 9 | 0,3 | 0 | 1,9 | курага  | 249 | 3,8 | 0,4 | 54 |
| листья салата  | 13 | 1 | 0 | 2,3 | арбуз  | 22 | 0,3 | 0 | 5 |
| корни сельдерея  | 35 | 0,8 | 0 | 8 | груши  | 43 | 0,3 | 0 | 10 |
| лук репчатый  | 40 | 1,8 | 0 | 8 | лимоны  | 20 | 0,3 | 0 | 4,6 |
| зеленый лук  | 16 | 0,8 | 0 | 3 | мандарины  | 30 | ,06 | 0 | 7 |
| щавель  | 18 | 1,9 | 0 | 2,5 | дыня  | 14 | 0,4 | 0 | 2,9 |
| шпинат  | 18 | 2,2 | 0 | 2,2 | свежие персики  | 43 | 0,5 | 0 | 10 |
| зеленый горошек  | 16 | 0,8 | 0 | 3,1 | свежие сливы  | 49 | 0,5 | 0 | 11 |
| помидоры  | 62 | 4,9 | 0 | 10 | сливы сушеные  | 201 | 2,6 | 0 | 47 |
|   | изюм  | 295 | 1,6 | 1,2 | 66 |

94По: Мартинчик А.Н., Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. - М.: Высшая школа, 2000. - 192 с.; Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. - 572 с.; Княжев В.А., Суханов Б.П., Тутельян В.А. Правильное питание. Биодобавки, которые вам необходимы, М.: Геотар-медицина, 1998. - 208 с.

**Приложение 5.**

**Определение риска развития атеросклероза**

Ответьте на вопросы анкеты исходя из Вашего обычного рациона питания

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания** | **1 раз в месяц и реже** | **2-3 раза в месяц** | **1-2 раза в неделю** | **3-4 раза в неделю** | **Ежедневно** |
| **Баллы** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Животные жиры, масло, маргарин |    |    |    |    |    |
| Жирное мясо |    |    |    |    |    |
| Молочные и кисломолочные продукты жирностью более 4% |    |    |    |    |    |
| Сметана, сливки, мороженое |    |    |    |    |    |
| Печень, мозги, почки |    |    |    |    |    |
| Колбаса, сосиски, сардельки |    |    |    |    |    |
| Сыр с жирностью более 30% |    |    |    |    |    |
| Ветчина |    |    |    |    |    |
| Творог, творожная масса жирностью более 20% |    |    |    |    |    |
| Яйца |    |    |    |    |    |
| Жареная птица с кожей |    |    |    |    |    |
| Жареные овощи, чипсы |    |    |    |    |    |

Подсчитайте сумму баллов.

**больше 27 баллов** - повышенный риск развития атеросклероза. Необходимо увеличивать потребление жиров растительного происхождения.

**18-27 баллов** - Вы употребляете большое количество жиров. Если Вам более 45 лет, Вы курите или имеете неблагоприятную наследственность, то у Вас повышен риск развития атеросклероза. Надо сокращать потребление жиров животного происхождения.

**меньше 17 баллов** - старайтесь придерживаться данного режима питания. У Вас нет алиментарных факторов риска развития атеросклероза.

**Приложение 6.**

**Определение уровня потребления пищевых волокон**

Ответьте на вопросы анкеты исходя из Вашего обычного рациона питания. Подсчитайте сумму баллов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты питания** | **1 раз в месяц и реже** | **2-3 раза в месяц** | **1-2 раза в неделю** | **3-4 раза в неделю** | **Ежедневно** |
| **Баллы** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Хлеб белый, серый |    |    |    |    |    |
| Хлеб черный |    |    |    |    |    |
| Вареный картофель |    |    |    |    |    |
| Другие овощи |    |    |    |    |    |
| Макароны, рис, ячмень, пшено, перловая крупа |    |    |    |    |    |
| Овсяная, гречневая крупа |    |    |    |    |    |
| Бобовые |    |    |    |    |    |
| Свежие фрукты |    |    |    |    |    |
| Ягоды, сухофрукты |    |    |    |    |    |

**меньше 30 баллов** - достаточное потребление пищевых волокон. Старайтесь придерживаться подобной диеты и в дальнейшем.

**20-29 баллов** - недостаточное потребление пищевых волокон. Надо увеличить частоту употребления тех продуктов, которые Вы редко едите.

**больше 20 баллов** - у Вас недостаточное потребление пищевых волокон, связанное с повышенным риском развития хронических неинфекционных заболеваний.

Рассчитайте отношение суммы баллов за анкеты в приложениях 6 и 5:

Отношение = сумма баллов: Приложение 6/ сумма баллов: [Приложение 5](http://bono-esse.ru/blizzard/RPP/M/ORGZDRAV/Orgproga/p5.html)

Если данное отношение меньше 1,5, то у Вас повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Приложение 795.**

**Содержание витаминов в съедобной части продуктов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Количество** | **Пищевые продукты** |
| Витамин А | очень большое | Печень (говяжья, свиная и тресковая) |
| большое | Масло сливочное, яйца, икра кетовая |
| умеренное | Сметана и сливки 20% жирности, сыр, творог жирный, почки, палтус, шпроты, икра осетровых |
| очень большое | Облепиха, морковь красная, шпинат, перец красный, лук зеленый, щавель |
| Каротин (провитамин А) | большое | Печень говяжья, абрикосы, салат, тыква, томаты, морковь желтая, перец зеленый сладкий, рябина черноплодная |
| умеренное | Масло сливочное, сыр, маргарин молочный, горошек зеленый, дыня, айва, черешня, смородина красная, томатный сок |
| Витамин В1 | очень большое | Свинина мясная, горох, фасоль, крупы (овсяная и гречневая), пшено |
| большое | Печень (говяжья и свиная), сардельки свиные, колбаса любительская, свинина жирная, горошек зеленый, хлеб из муки II сорта, ячневая крупа |
| умеренное | Телятина, мясо кролика, ставрида, карп, хек, макароны, крупы (манная, кукурузная и перловая), хлеб из муки высшего сорта, картофель, капуста цветная |
| Витамин В2 | очень большое | Печень говяжья, яйца, сыр, скумбрия, творог |
| большое | Кефир, говядина, мясо куриное, колбасы вареные, сельдь, треска, крупа гречневая, горошек зеленый, шпинат |
| умеренное | Молоко, сметана, свинина, мясо кролика, хек, камбала, крупа овсяная, хлеб из муки II сорта, капуста цветная, лук зеленый, перец сладкий, укроп |
| Витамин В3 | большое | Зерновые, бобы, картофель, печень, яйца, рыба |
| Витамин В6 | большое | Зерно, бобы, мясо, печень, дрожжи, рыба. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника. |
| Витамин В12 | большое | Печень. Cинтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Витамин С | очень большое | Шиповник (сухой и свежий), перец (сладкий красный и зеленый), смородина черная, петрушка, укроп |
| большое | Капуста (цветная и белокочанная), щавель, шпинат, рябина, апельсины, клубника, лимоны, смородина белая |
| умеренное | Печень, брюква, лук зеленый, горошек зеленый, томаты, редис, картофель молодой, салат, кабачки, дыня, мандарин, крыжовник, морошка, кизил, малина, айва, брусника, черешня, вишня, клюква, смородина красная, капуста квашеная |
| Витамин Д | большое | Печень и мясо млекопитающих, печень рыб, яйца |
| Витамин Е | большое | Растительные масла, зеленые листья овощей, яйца |
| Витамин К | большое | Зеленые листья овощей, печень. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Витамин Н | большое | Зеленые листья овощей, мясо, печень, молоко, дрожжи. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Фолиевая кислота | очень большое | Печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат |
| большое | Творог, многие сыры, крупы, хлеб, макароны, горошек зеленый, укроп, лук-порей, капуста (цветная и белокочанная ранняя) |
| умеренное | Яичный желток, сельдь, ставрида, хек, судак, баклажаны, кабачки, лук-перо, капуста белокочанная поздняя, свекла, ревень, клубника, инжир |
| Витамин РР | очень большое | Печень говяжья, почки, язык, мясо (куриное и кролика, телятина, говядина, баранина), крупа гречневая, кофе |
| большое | Свинина, колбасы вареные, треска, горох, фасоль, горошек зеленый, крупы (перловая и ячневая), хлеб пшеничный из муки II сорта, орехи |
| умеренное | Сельдь, ставрида, хек, судак, хлеб пшеничный из муки высшего сорта, рис, пшено, крупы (овсяная, кукурузная и манная), макароны, морковь |

95Приложение 7 цитируется по: Гуревич К.Г и др. Введение в здоровый образ жизни. — М.: Макс-пресс, 2004. — 184 с

**Приложение 895.**

**Содержание минеральных веществ съедобной части продуктов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Минеральное вещество** | **Количество минерального вещества** | **Пищевые продукты** |
| Железо | очень большое | Печень (свиная и говяжья), язык говяжий, мясо (кролика и индейки), крупы (гречневая, овсяная и ячневая), пшено, черника, персики, икра осетровых |
| большое | Мясо куриное, говядина, баранина, колбасы копченые, скумбрия, горбуша, яйца, крупа манная, хлеб из муки II сорта, айва, хурма, груши, яблоки, сливы, абрикосы, шпинат, щавель |
| умеренное | Свинина, колбасы вареные, сосиски, икра кеты, рис, макароны, укроп, томаты, свекла, капуста, редис, лук зеленый, брюква, морковь, арбузы, крыжовник, вишня, смородина черная, клубника, черешня, малина, земляника |
| Йод | большое | Йодированная поваренная соль, морепродукты, рыбий жир; овощи, выращенные на обогащенных йодом почвах |
| Калий | очень большое | Урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, карто фель, бананы |
| большое | Говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, филе кальмаров, крупа овсяная, горошек зеленый, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина, виноград, абрикосы, персики |
| умеренное | Мясо куриное, свинина жирная, судак, пшено крупа гречневая, хлеб из муки II сорта, морковь, тыква, капуста, кабачки, клубника, груши, сливы, апельсины |
| Кальций | очень большое | Сыр (голландский и плавленый), кефир, молоко, творог, фасоль, петрушка, лук зеленый |
| большое | Сметана, яйца, крупы (гречневая и овсяная), горох, морковь, ставрида, сельдь, сазан, икра |
| умеренное | Масло сливочное, скумбрия, окунь, судак, треска, пшено, крупа перловая, хлеб из муки II сорта, капуста, редис, горошек зеленый, свекла, абрикосы, вишня, слива, виноград, апельсины, клубника |
| Кобальт | большое | Печень |
| Магний | очень большое | Отруби пшеничные, морская капуста, крупа овсяная, урюк, фасоль, чернослив, пшено |
| большое | Скумбрия, сельдь, филе кальмаров, яйца, крупы (гречневая и перловая), горох, хлеб из муки II сорта, салат, укроп, петрушка |
| умеренное | Куры, крупа манная, сыры, свекла, зеленый горошек, морковь, вишня, изюм,черная смородина |
| Медь | большое | Яйца, печень, почки, рыба, шпинат, сухие овощи, виноград |
| Натрий | очень большое | Колбасы, сыры (голландский, плавленый, брынза) |
| большое | Хлеб пшеничный, консервы рыбные, булочки, масло соленое сливочное |
| умеренное | Мясо животных и птиц, рыба свежая, молоко, кефир, мороженое, масло сливочное несоленое, шоколад, яйца, свекла, лук зеленый |
| Сера | большое | Мясо, печень, рыба, яйца |
| Фосфор | очень большое | Сыры (голландский и плавленый), фасоль, икра, овсяная и перловая крупы, печень говяжья |
| большое | Творог, куриное мясо, рыба, крупа гречневая, пшено, горох, шоколад |
| умеренное | Говядина, свинина, колбасы вареные, яйца, кукурузная крупа, хлеб из муки II сорта |
| Фтор | большое | Рыбопродукты, фторированная пищевая соль |
| Хлор | большое | Поваренная соль, копченые продукты, морепродукты |
| Цинк | большое | Крабы, мясо, бобы, яичный желток, кукуруза, кукурузное масло, грибы,арахис, мидии, соя |

95Приложение 8 цитируется по: Гуревич К.Г и др. Введение в здоровый образ жизни. — М.: Макс-пресс, 2004. — 184 с

**Приложение 9.**

**Пищевые аллергии96**

Пищевая аллергия - реакция иммунной системы на продукты питания. Клинические симптомы могут проявляться от легкого дискомфорта до жизнеугрожающих состояний.

Как правило, аллергические реакции на пищевые продукты проявляются в течение от нескольких минут до часа после употребления пищи. Они могут сохраняться до нескольких дней. Диагноз ставит врач-аллерголог.

Распространенность пищевых аллергий составляет 1-3% среди взрослых и 4-6% среди детей. Однако оценка распространенности пищевых аллергий затруднена, так как она меняется с течением времени. Так, достаточно часто у детей наблюдается аллергия на молоко и яйца, проходящая в процессе их взросления.

Пищевые аллергии могут вызывать более 70 продуктов питания. Большинство аллергических реакций вызывают фрукты, овощи, орехи и арахис. Так как единственным способом профилактики пищевых аллергий является избегание употребления соответствующих продуктов, то во многих странах мира обязательной маркировке подлежат:

* изделия из дробленого зерна, содержащие глютен (пшеница, рожь, овес, ячмень);
* моллюски, ракообразные и продукты из них;
* яйца и яичные продукты;
* рыба и рыбопродукты;
* арахисы,соя и продукты из них;
* молоко и молочные продукты, а также лактоза;
* лесные орехи, продукты из лесных орехов;
* сульфиды концентрации более 10 мг/кг.

Данный перечень далеко не полный. Так, в странах Евросоюза дополнительно маркируют сельдерей, горчицу, семена сезама.

96По: Пищевые аллергии. ВОЗ. ИНФОСАН 3/2006. 9 июня 2006.

**Приложение 10.**

**Рекомендации назначения физической нагрузки лицам с гиподинамией97**

1. Умеренная физическая нагрузка рекомендуется всем лицам с гиподинамией вне зависимости от продолжительности гиподинамии. Подобная физическая нагрузка позволяет снизить риск развития целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, а в случае, если эти заболевания уже имеются у индивидуума, то сделать их течение более благоприятным (замедлить прогрессирование заболевания).
2. Продолжительность начальной физической нагрузки должна составлять 5-10 мин в зависимости от физической работоспособности индивидуума и не должна причинять ему дискомфорта.
3. Рекомендуется начинать физическую нагрузку с 8-12 упражнений, направленных на растяжение и разработку различных групп мышц. Каждое упражнение повторяется 5-10 раз - до появления легкой усталости. Через 2-3 недели комплекс увеличивается, легкие упражнения усложняются или заменяются.
4. Комплекс упражнений рекомендуется начинать с ходьбы или бега. После этого начинают выполнять упражнения, вовлекающие в работу мышцы разных групп. Рекомендуется чередовать упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на гибкость. Завершать комплекс упражнений должны движения, направленные на расслабление мышц.
5. Во время выполнения упражнений не следует задерживать дыхание. Если при выполнении упражнения возникают те или иные сложности, то следует ограничить амплитуду движений или сократить количество повторений. Не следует увлекаться физической нагрузкой, следует ориентироваться наличное самочувствие и пульс.
6. В начале выполнения физических упражнений могут возникнуть неприятные болезненные ощущения в мышцах различных групп. Им не следует придавать значения, они проходят самостоятельно в течение 2-3 недель после регулярных занятий. При выраженном болевом синдроме можно рекомендовать массаж или самомассаж наиболее болезненных групп мышц.
7. При простуде, гриппе, высокой температуре, недомогании лучше на время отказаться от выполнения физических упражнений.
8. Во время беременности физическая нагрузка согласовывается с врачом.
9. После физических нагрузок рекомендуется переходить к водным процедурам.
10. Время для физических нагрузок следует подбирать с учетом индивидуальной суточной активности. Рекомендуется заниматься физическими нагрузками в одно и то же время, через 2-2,5 ч после приема пищи или натощак.

97По: Крюкова Д.А. и др. Здоровый человек и его окружение. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 383 с, Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М., 2001, Гуревич К.Г и др. Введение в здоровый образ жизни. - М.: Макс-пресс, 2004. - 184 с.

**Приложение 11.**

**Опросник для определения физической активности**

Вспомните свою физическую нагрузку за последнюю неделю и ответьте на вопросы анкеты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** | **Баллы** |
| 1. Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой? | \_\_\_дней | = число дней |
| 2. Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка? | до 10 мин 10-20 мин 20-40 мин 40-60 мин 1 ч и более | 0 1 3 5 7 |
| 3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой? | \_\_\_дней | = число дней |
| 4. Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня? | до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более | 0 1 3 5 7 |
| 5. Сколько дней в неделю Вы ходите пешком? | \_\_\_дней | = число дней |
| 6. Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня? | до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более | 0 1 3 5 7 |
| 7. Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении | 8 ч и более 7-8 ч 6-7 ч 5-6 ч 4-5 ч 3-4 ч 3-1 ч менее 1 ч | 0 1 2 3 4 5 6 7 |

При этом под интенсивной физической нагрузкой понимается та, которая длится более 10 мин и приводит к повышению пульса более чем на 20% (плавание, бег, шейпинг и т.д.).

Данный опросник может использоваться в эпидемиологических исследованиях для определения факторов, влияющих или связанных с физической активностью. Также он может приняться для оценки физической активности индивидуума в динамике.

Определите сумму баллов.

Для точечной оценки уровня физической активности индивидуума в данный момент времени можно воспользоваться следующими граничными условиями для суммы баллов за опросник. О гиподинамии свидетельствует сумма:

* для лиц молодого возраста, подростков - менее 21 баллов;
* для лиц среднего возраста - менее 14 баллов;
* для лиц пожилого возраста - менее 7 баллов.

98Составлен на основе материалов International Physical Activity Study www.ipaq.ki.se

**Приложение 12.**

**Экспресс-опросник, позволяющий выявить признаки депрессии**

Вспомните свое состояние за последние 2 недели. Выберите те признаки, которые для Вас наиболее характерны или же бывали практически каждый день:

* депрессивное или раздраженное настроение, отмечаемое либо Вами, либо окружающими;
* заметное уменьшение или потеря интереса к обычным видам деятельности;
* изменение в весе (потеря или прибавка), изменение аппетита (снижение или повышение);
* нарушения сна (бессонница или повышенная сонливость);
* возбужденное или заторможенное состояние, отмечаемое окружающими;
* усталость и потеря энергии;
* сниженная способность к мышлению, концентрации внимания, невозможность принятия решения;
* чувство ненужности, недовольства собой, чрезмерной вины;
* появляющиеся суицидальные мысли или попытки.

Если Вы выбрали 5 или более признаков, то, возможно, у Вас имеется депрессия. Обратитесь за консультацией к специалисту.

**Приложение 13.**

**Риск развития ожирения**

Ответьте на вопросы анкеты.

1. Оптимально ли Ваше питание ([приложение 3](http://bono-esse.ru/blizzard/RPP/M/ORGZDRAV/Orgproga/p3.html))? - да/ нет
2. Оптимальная ли Ваша физическая активность ([приложение 11](http://bono-esse.ru/blizzard/RPP/M/ORGZDRAV/Orgproga/p11.html))? - да/ нет
3. Ваш ИМТ превышает 25 кг/м2? - да/ нет
4. Окружность Вашей талии более 80 см (для женщин) и 94 см (для мужчин)? - да/ нет
5. Питаетесь ли Вы перед телевизором? - да /нет
6. Проводите ли Вы перед телевизором более 1 ч в день? - да/ нет

Если Вы ответили "да" 2 и более раз, то у Вас повышен риск развития ожирения.

**Приложение 14.**

**Десять фактов об ожирении99**

1. Распространенность ожирения достигла масштабов эпидемии. За последние два десятилетия она утроилась. Если не предпринять мер, то к 2010 г. ожирением будут страдать 20% взрослых и 10% детей. В РФ уже сейчас 30% населения имеют избыточную массу тела.
2. Особенно большую угрозу ожирение представляет для детей. Избыточная масса тела является наиболее распространенной патологией в детском возрасте. Ожирение у детей сопряжено с повышенным риском развития сахарного диабета II типа, артериальной гипертензии, нарушений сна. В будущем у таких детей ожидаются психосоциальные проблемы. Кроме того, ожирение в детском возрасте повышает вероятность развития ожирения во взрослом возрасте. В среднем, дети с ожирением имеют предстоящую продолжительность жизни на 5 лет меньше, чем их сверстники без ожирения.
3. Ожирение связано с положительным балансом энергии. При ожирении повышается риск развития сахарного диабета II типа, сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний. О наличии ожирения свидетельствует повышение ИМТ более 30 кг/м2.
4. Общество несет огромные затраты, связанные с ожирением. Прямые затраты системы здравоохранения на ожирение составляют 6%. Косвенные затраты на ожирение связаны со снижением продолжительности жизни, производительности труда и т.д.
5. Ожирение более распространено в среде социально неблагополучных слоев населения. Ожирение усугубляет неравенство в различных формах. Люди, имеющие низкие доходы, вынуждены ограничивать свой рацион питания, имеют ограниченную возможность пользоваться спортивными сооружениями.
6. Причины развития ожирения имеют комплексный характер. Современное социально-экономическое состояние общества можно охарактеризовать как "ожирогенная среда", то есть среда, в которой повышается вероятность развития ожирения. В городах живет более 2/3 населения, поэтому бесполезно и неправильно обвинять в избыточной массе тела только отдельных лиц.
7. В последние десятилетия сильно изменились пищевые привычки и поведение людей. Возросло количество пищевых продуктов, появились готовые продукты и полуфабрикаты. Снизилась цена на продукты питания. Возросло потребление жиров и cахаров. Так, в начале XX в. в Европе за год употребляли 5 кг сахара на душу населения, сейчас - 40-60 кг. Снизилось потребление овощей и фруктов. Каждый день употребляют овощи и фрукты 30% мальчиков и 37% девочек.
8. Недостаточная физическая активность наблюдается у двух третей взрослых. Продолжается падение физической активности. Минимальная физическая активность должна составлять 30 мин. в день. Регулярная физическая активность могла бы снизить риск развития ожирения и продлить продолжительность предстоящей жизни на 3-5 лет.
9. Стратегии, направленные на обуздание эпидемии ожирения, должны поощрять рациональное питание, предполагающее уменьшение потребления жиров и cахаров при условии увеличения повышения потребления овощей и фруктов. Необходимо сделать здоровую пищу более дешевой. Нельзя рекламировать продукты питания с высокой энергетической ценностью.
10. Необходима выработка государственной стратегии борьбы с ожирением.

99По: Десять фактов, которые надо знать об ожирении. ВОЗ, 2006.

**Приложение 15.**

**Некоторые продукты питания, богатые пищевыми волокнами100**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **Содержание на 100 г продукта** |
| **Общее количество волокон, г** | **Пектин, г** | **Грубые волокна, г** |
| Бобовые (сухие)  | 5,2  | 1,5  | 3,5  |
| Зеленый горошек  | 4,1  | 0,34  | 3,2  |
| Зерновой хлеб  | 8,6  | 3,1  | 5,5  |
| Капуста белокачанная  | 4,2  | 0,7  | 3,3  |
| Капуста брюссельская  | 4,4  | 1,6  | 2,8  |
| Картофель  | 2,3  | 0,6  | 1,6  |
| Кукурузные хлопья  | 4  | 1,2  | 2,6  |
| Малина  | 5  | 1,7  | 3,2  |
| Овсяные хлопья  | 6,8  | 2  | 4,5  |
| Пшеничные отруби  | 41  | 2,2  | 38,8  |
| Пшеничный хлеб  | 2,1  | 0,25  | 1,5  |
| Ржаной хлеб  | 3,2  | 0,8  | 2,2  |
| Ржаные хлопья  | 13  | 4,5  | 9,3  |
| Свежие яблоки и груши  | 2,5  | 0,7  | 1,3  |
| Сушеные яблоки и груши  | 5  | 2  | 2,8  |
| Хлеб с отрубями  | 6,5  | 2,2  | 4,2  |
| Хлебцы зерновые  | 16,4  | 5,6  | 10,8  |
| Цитрусовые  | 2  | 1,1  | 0,8  |
| Чечевица | 12,5  | 4,7 | 7,8  |

100Гинзбург М.М. Подходы к диетотерапии.- Качество жизни. Медицина. 2005. N2 (9).С. 56-59.

**Приложение 16.**

**Основные требования, предъявляемые к зубным щеткам**

1. Щетка должна быть изготовлена из синтетического волокна (например, из нейлона). Щетками из натуральной щетины пользоваться нежелательно, поскольку волоски имеют срединный канал, заполняемый микроорганизмами. Такая щетка будет служить только источником инфекции. Кроме того, невозможно придать натуральной щетине определенную степень жесткости и идеально обработать концы щетинок.
2. Существует несколько степеней жесткости зубных щеток:
	* очень мягкие;
	* мягкие;
	* средние;
	* жесткие;
	* очень жесткие.

Для здоровых зубов и десен подойдет зубная щетка средней жесткости. Для людей, страдающих заболеваниями пародонта, особенно в острой стадии воспаления, подойдет щетка из мягкого волокна. Такую же щетку рекомендуется использовать пациентам с повышенной чувствительностью зубов. Детям раннего возраста (до 3 лет) следует использовать зубные щетки с очень мягкой щетиной, а дошкольникам и детям младшего школьного возраста - мягкие зубные щетки.

Следует отметить, что щетки средней жесткости и мягкие наиболее эффективны, так как щетинки у них более гибкие и лучше проникают в межзубные промежутки, фиссуры зубов и поддесневые участки.

Использование жестких зубных щеток может привести к истиранию твердых тканей зуба и травме десны.

1. Величина рабочей части зубной щетки должна быть для взрослых не более 30 мм, для детей - 18-25 мм, так как такие размеры позволяют более эффективно очищать все поверхности зубов, даже труднодоступные.
2. Срок использования зубной щетки - не более 3 месяцев. По истечении этого времени ее необходимо заменить на новую.
3. После чистки зубов щетку надо тщательно вымыть и хранить открытой в вертикальном положении (рабочей частью вверх).
4. Расположение и форма щетинок должны позволять оптимизировать чистку зубов и зубных протезов.

Например, зигзагообразная подстрижка щетины позволяет очищать как гладкие поверхности зубов, так и межзубные промежутки. Двухуровневая щетина (с углублением посередине) предназначена для эффективного очищения жевательной поверхности зубов и одновременного удаления зубного налета с гладких поверхностей и пришеечной области. Сходную конструкцию имеют ортодонтические щетки, предназначенные для ухода за полостью рта пациентов с брекет-системами.

Существуют специальные монопучковые зубные щетки, у которых один или несколько пучков щетины подстрижены в виде конуса или цилиндра. Такие щетки используются для очищения широких межзубных промежутков, пространств под мостовидными протезами и несъемными ортодонтическими конструкциями, удаления зубного налета в труднодоступных дистальных участках зубного ряда.

**Приложение 17.**

**Опросник "Является ли гигиена полости рта удовлетворительной"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как часто вы чистите зубы:** 1. один раз в день - 1 балл;
2. два раза в день - 0 баллов;
3. раз в неделю - 2 балла;
4. раз в месяц - 3 балла;
5. не чищу - 4 балла.

**Как часто Вы меняете зубную щетку:** 1. один раз в месяц - 1 балл;
2. два раза в месяц - 0 баллов;
3. один раз в год - 3 балла;
4. один раз в квартал - 2 балла.

**Чей зубной щеткой Вы чистите зубы:** 1. мужа - 2 балла;
2. ребенка - 2 балла;
3. своей - 0 баллов;
4. сестры - 2 балла.

**Сколько времени Вы чистите зубы:** 1. 3 минуты - 1 балл;
2. 1 минуту - 2 балла;
3. 5 минут - 0 баллов.
 |   | **Продолжите утверждение: Я посещаю стоматолога...** 1. раз в месяц - 0 баллов;
2. один раз в пол года - 1 балл;
3. один раз в год - 2 балла;
4. не посещаю - 4 балла.

**Я не посещаю стоматолога, потому что ...** 1. считаю, что зубы здоровы - 2 балла;
2. зубы не беспокоят - 1 балл;
3. боюсь - 4 балла.

**Подтвердите или опровергните утверждение: Я знаю каково состояние моих зубов.** 1. да - 0 баллов;
2. нет - 2 балла.

**Я знаю каково состояние моей десны.** 1. да - 0 баллов;
2. нет - 2 балла.

**Я знаю хорошего стоматолога, которого периодически посещаю.** 1. да - 0 баллов;
2. нет - 2 балла.
 |

**Результаты теста:**

* **до 1 балла включительно** - Вы соблюдаете основные правила гигиены полости рта;
* **2-9 баллов** - гигиена Вашей полости рта вызывает некоторые сомнения, Вам необходимо уделять ей больше внимания
* **10 и более баллов** - гигиена Вашей полости рта находится в неудовлетворительном состоянии. Необходимо срочно предпринять меры по ее улучшению!

**Приложение 18.**

**Приоритетные практические профилактические мероприятия по охране здоровья детей и подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап и результат** | **Приоритетные направления** |
| До и в период родов: рождение здорового ребенка | До и во время беременности: * желаемая беременность;
* обеспечение здоровья матери;
* отказ от курения, алкоголя, психоактивных веществ;
* прививки против краснухи и столбняка;
* генетическое консультирование;
* профилактика ВИЧ-инфекции.

Во время беременности: * ранее выявление и лечение осложнений;
* мониторинг состояния плода;
* профилактика анемии;
* профилактика гестозов;
* профилактика и лечение инфекций.

Во время родов и сразу же после них: * помощь акушера;
* раннее выявление и лечение осложнений;
* при необходимости - искусственное дыхание новорожденных;
* уход за новорожденными;
* обеспечение грудного вскармливания;
* раннее выявление и лечение осложнений у новорожденных;
* особое внимание детям с недостаточной массой тела, недоношенным детям.

На протяжении первого месяца жизни: * иммунизация;
* грудное вскармливание;
* раннее выявление и лечение осложнений у новорожденных;
* установление доверительных отношений с родителями новорожденного
 |
| Первый год жизни: выживание на протяжении самого уязвимого периода | * грудное вскармливание, как минимум, до 6 месяцев;
* введение прикорма в соответствии с возрастом;
* стимуляция общения и игр;
* вакцинация;
* профилактика нарушений питания
 |
| Раннее детство (до 5-6 лет): подготовка к поступлению в школу | * обеспечение разнообразного рациона питания;
* стимуляция общения и игр;
* вакцинация;
* регулярная дегельминтизация;
* выявление и лечение нарушений зрения, слуха;
* защита от факторов окружающей среды
 |
| Поздний детский период (до 10-11 лет): начало пубертатного периода | * обеспечение разнообразного рациона питания;
* содействие формированию здорового образа жизни;
* профилактика травматизма;
* выявление и лечение нарушений зрения, слуха;
* защита от вредных привычек;
* обучение охране репродуктивного здоровья
 |
| Подростковый возраст: здоровый подросток | * содействие здоровому образу жизни, включающему в себя рациональное питание, оптимальную физическую активность, профилактику вредных привычек, гигиену полости рта;
* отсрочка полового дебюта;
* обучение охране репродуктивного здоровья
 |
| На протяжении всей жизни | * создание безопасной окружающей среды;
* профилактика травм и насилия;
* вакцинация
 |

101Стратегические направления улучшения здоровья и развития детей и подростков. - ВОЗ. WНО/FСН/САN/02.21

**Приложение 19.**

**Направление профилактической работы и их вклад в вопросы охраны здоровья и развития детей и подростков102**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Примеры мероприятий** |
| Охрана здоровья детей и подростков | Контроль развития ребенка, обеспечение грудного кормления, неонатальная охрана здоровья, охрана репродуктивного здоровья |
| Профилактика инфекционных заболеваний | Борьба с гельминтозами, вакцинация |
| Профилактика травм | Определение распространенности травм; создание травмобезопасной окружающей среды |
| Укрепление здоровья | Школы укрепления здоровья, обучение детей и подростков здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек |
| Профилактика ИППП | Обучение охране репродуктивного здоровья |
| Питание | Обеспечение грудного питания детей раннего возраста; введение прикорма; контроль соотношения рост/вес |
| Охрана психического здоровья | Профилактика депрессий и самоубийств |
| Охрана репродуктивного здоровья | Профилактика ИППП; обеспечение желаемой беременности; профилактика абортов |

102По: Стратегические направления улучшения здоровья и развития детей и подростков. - ВОЗ. WНО/FСН/САN/02.21