

ТЕСТ РАСЧЕТ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА (по методике В. П. Войтенко)

Биологический возраст (БВ) мужчин и женщин рассчитывается по разным формулам:

для мужчин: $БВ = 26,985 + 0,215 \times АДС - 0,149 \times ЗДВ - 0,151 \times СБ + 0,723 \times СОЗ$

для женщин: $БВ = -1,463 + 0,415 \times АДП - 0,140 \times СБ + 0,248 \times МТ + 0,694 \times СОЗ$

АДС — систолическое (верхнее) артериальное давление.

АДП — пульсовое артериальное давление. Разница между систолическим (верхним) и диастолическим (нижним) давлением.

Давление измеряется на правой руке трижды с интервалами 5 минут. Учитываются наименьшие величины.

ЗДВ — продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (в секундах). Измеряется трижды с интервалами 5 минут. Учитывается наибольшая величина.

СБ — длительность статической балансировки (в секундах). Определяется стоя на левой ноге с согнутой в колене правой ногой (без обуви). Глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища. Продолжительность сохранения равновесия измеряется трижды с интервалами 5 минут. Учитывается лучший результат.

МТ — масса тела в кг.

СОЗ — субъективная оценка здоровья. Проводится с помощью анкеты, включающей 29 вопросов.

Вопросы для субъективной оценки 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 автобусе, трамвае, троллейбусе младшие по возрасту?
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 волнений 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 прошлые годы?
17. Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?
18. Ощущаете ли вы в различных частях тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»?
19. Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостным, возбужденным, счастливым?
20. Беспокоят ли вас шум и звон 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 употреблять в лечебных целях 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 состояние своего здоровья?

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ:

■ Для первых 28 вопросов возможны ответы «да» или «нет». Неблагоприятными считаются ответы «да» на вопросы 1-8, 10-12, 14-18, 20-28 и ответы «нет» на вопросы 9, 13, 19.

■ Для 29-го вопроса возможны ответы «хорошее», «удовлетворительное», «плохое», «очень плохое». Неблагоприятными считаются два последних ответа.

После заполнения анкеты подсчитайте общее число неблагоприятных ответов, и эту величину (СОЗ) введите в формулу для определения биологического возраста.