

ТЕСТ НА ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

1. Беспокоит ли вас выпадение волос?

(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)

2. Бывают ли отеки на лице по утрам?

(Да — 3 балла, иногда — 1 балл, нет — 0 баллов)

3. Беспокоит ли вас слабость, снижение энергичности?

(Да, очень сильно — 5 баллов, иногда — 2 балла, нет — 0 баллов)

4. Бывает изжога, которая снимается приемом пищи или жидкости?

(Да — 2 балла, иногда — 1 балл, нет — 0 баллов)

5. Есть нарушения менструального цикла?

(Да, часто — 3 балла, иногда — 1 балл, нет — 0 баллов)

6. Были ли травмы головы, сотрясения, вызванные падением, ударом, некоторыми видами спорта?

(Да — 2 балла, нет — 0 баллов)

7. Бывает ли у вас сердцебиение, одышка при незначительной нагрузке?

(Да — 3 балла, редко — 2 балла, нет — 0 баллов)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

0-3 балла

Органические причины маловероятны. Необходимо проходить медобследование по стандартному графику, соответствующему вашему возрасту и анамнезу.

4-10 баллов

Вам необходимо сдать клинический минимум и обязательно обратить внимание на работу желез внутренней секреции. Обратитесь к специалисту для выявления возможных органических причин лишнего веса.

>10 баллов

Органические причины с высокой долей вероятности. Обратитесь к специалисту для исключения проблем с щитовидной железой и других органов внутренней секреции. Необходимо пройти клинический минимум с возможным последующим дообследованием.



ТЕСТ НА АЛИМЕНТАРНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

1. Занимаетесь ли вы активными физическими упражнениями 3-4 часа в неделю?

(Да — 0 баллов, иногда — 3 балла, нет — 5 баллов)

2. Достаточно ли овощей и зелени (не менее 400 г) в вашем ежедневном рационе?

(Да — 0 баллов, иногда — 3 балла, нет — 5 баллов)

3. Завтрак и обед главные приемы пищи?

(Да — 0 баллов, иногда — 3 балла, нет — 5 баллов)

4. Часто ли вы перекусываете?

(Да — 3 балла, иногда — 2 балла, нет — 0 баллов)

5. Ужин не позднее 3 часов до сна?

(Да — 0 баллов, иногда — 2 балла, нет — 3 балла)

6. После сна вы чувствуете себя отдохнувшим и выспавшимся?

(Да — 0 баллов, иногда — 1 балл, нет — 2 балла)

7. Чувствуете необходимость съесть что-то сладкое после каждого приема пищи?

Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)

8. В вашем рационе ежедневно присутствуют сладости, выпечка, сладкие напитки, соки?

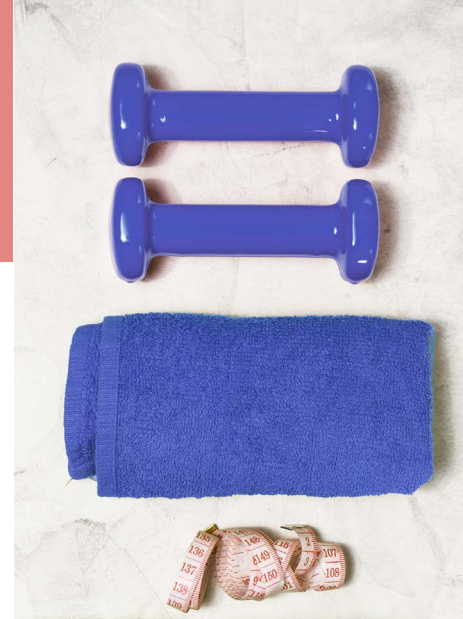
(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)

9. Ходите ежедневно не менее 10 км?

(Да — 0 баллов, иногда — 3 балла, нет — 5 баллов)

10. Компенсируете ли вы дефицит макро и микронутриентов БАДами?

(Да — 0 балла, иногда — 1 балл, нет — 2 балла)



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

0-5 баллов

Отлично! У вас прекрасные пищевые и нелипидные привычки. Возможно, есть небольшие погрешности в питании и образе жизни. Всегда есть над чем поработать и улучшить результат. Если при этом у вас есть лишние килограммы — обратитесь к специалисту для выявления органических или других причин.

6-10 баллов

У вас есть привычки и паттерны, которые могут приводить к накоплению лишнего жира. Поставьте себе цели для внедрения новых привычек, поддерживающих здоровый вес.

Более 10 баллов

Даже, если у вас нет лишних килограммов, все равно ваши нездоровые привычки приведут к ухудшению здоровья. Обратите внимание на питание и образ жизни. Поставьте себе цели для внедрения новых привычек, поддерживающих здоровье.



ТЕСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

- 1. Часто ли у вас возникает желание съесть что-то сладкое или калорийное после того, как понервничаете?**
(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)
- 2. Бывают ли случаи неконтролируемых приемов пищи, когда вы не можете остановиться?**
(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)
- 3. Пытались ли вы избавиться от съеденных калорий с помощью рвоты, слабительных и мочегонных средств, незапланированных тренировок?**
(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)
- 4. Едите ли вы, когда испытываете грусть, скуку или усталость?**
(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)
- 5. Поощряете ли себя едой за успехи?**
(Да — 3 балла, иногда — 1 балл, нет — 0 баллов)
- 6. Является ли еда для вас главным удовольствием в жизни?**
(Да — 5 баллов, иногда — 3 балла, нет — 0 баллов)
- 7. Есть ли у вас привычка постоянно что-то грызть, сосать, жевать (жевательную резинку, семечки, конфеты)?**
(Да — 3 балла, иногда — 1 балл, нет — 0 баллов)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

0–4 балла

Связь лишнего веса с психологическими причинами не сильно выражена. Обратите внимание на другие причины.

5–15 баллов

У вас есть связь лишнего веса с психологическими причинами: проработайте психологические моменты. Возможно, нужна помощь специалиста.

Более 15 баллов

Высокая вероятность нарушений пищевого поведения. Обязательно обратитесь к специалисту.



ЯТРОГЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА (ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ)

- ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ**
Далеко не все оральные контрацептивы обладают таким побочным эффектом. Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим доктором, если заметили, что вес начинает расти, не ждите, когда он станет критическим. Прибавка в 2–3 кг — повод обратиться к специалисту.
- СТЕРОИДЫ (ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ)**
Лекарственные препараты, которые назначаются строго по показаниям и нуждаются в постоянном контроле всех органов и систем организма.
- НЕСЕЛЕКТИВНЫЕ БЕТА-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ («ОБЗИДАН», «АНАПРИЛИН», ПРОПРАНОЛОЛ)**
Группа лекарств, которые постепенно уходят с фармрынка, обладает побочным свойством — увеличивает массу тела.
- АНТИБИОТИКИ**
Иногда прием антибактериальных средств нарушает микриобиом кишечника. Это может привести к накоплению лишних килограммов в будущем.
- ТИАЗОЛИДИНДИОНЫ**
Группа лекарственных средств, назначаемых с целью снизить уровень сахара в крови. Если у вас уже есть лишний вес, возможно, стоит уточнить у вашего доктора необходимость в именно этой группе препаратов.
- АНТИПСИХОТИКИ (ОЛАНЗАПИН, КЛОЗАПИН, КВЕТИАПИН, РИСПЕРИДОН И ДЖЕНЕРИКИ)**
- АНТИДЕПРЕССАНТЫ (АМИТРИПТИЛИН)**
- ПРОТИВОСУДОРОЖНЫЕ ПРЕПАРАТЫ (ВАЛЬПРОАТ, КАРБАМАЗЕПИН)**

ПРИМЕЧАНИЕ

Не обязательно перечисленные лекарственные средства будут оказывать на вас побочный эффект в виде повышения веса. Но если вы уже имеете лишние килограммы, то, возможно, стоит обратить внимание специалиста на этот факт. Пожалуйста, не отменяйте лекарственные средства самостоятельно. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом.