



Лекция 13. Определение уровня здоровья

Методика 1. Оценка физического состояния

Оснащение. Секундомер, весы, ростометр, тонометр для определения уровня артериального давления.

Порядок работы. Измеряются частота пульса, масса тела, рост и уровень артериального давления. Частота пульса определяется в состоянии покоя с помощью секундомера по числу пульсаций лучевой или сонной артерии за 10 сек. с дальнейшим перерасчетом за 1 мин. Измерение артериального давления производится в положении сидя, при этом манжета тонометра накладывается на плечо и в ней создается давление выше предполагаемого систолического (до 140 мм рт. ст. и более). Постепенно давление в манжете снижается, и с помощью фонендоскопа чуть ниже места сжатия плечевой артерии прослушиваются звуки («тоны Короткова»). Первый тон характеризует систолическое давление, а исчезновение тона — диастолическое.

Обработка результатов. Для оценки уровня физического состояния (УФС) используется формула:

$$\text{УФС} = \frac{(700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{ср}} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times m)}{3}$$

$$(350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times h)$$

$$\text{АД ср.} = \frac{\text{ДАД} + \text{САД} - \text{ДАД}}{3}$$

где ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя; АД_{кр} — среднее артериальное давление (определяется как сумма диастолического давления и $\frac{1}{3}$ разности между систолическим и диастолическим давлением); В — возраст (годы) на момент обследования; m — масса тела (кг), h — рост (см). Полученная величина оценивается в соответствии с данными, приведенными в табл. 1.

Таблица.1
Характеристика уровня
физического состояния

Уровень физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

Методика 2.

Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы

Порядок работы. Методически эта проба выполняется, следующим образом:

- 1. Подсчитывается частота сердечных сокращений в состоянии покоя** (в положении сидя или лежа) за минуту.
2. Испытуемый встает, и у него подсчитывают **частоту сердечных сокращений** за вторую минуту пребывания **в вертикальном положении.**
3. Разность между величинами ударов пульса в состоянии стоя и лежа (сидя) **умножают на 10.**
4. Испытуемый делает **20 глубоких приседаний в течение 30 с** (во время приседания руки энергично вытягиваются вперед, при вставании — опускаются). **Подсчитывается ЧСС за первую минуту восстановления.**
5. Подсчитывается **ЧСС за вторую минуту восстановления.**
6. Подсчитывается **ЧСС за третью минуту восстановления.**

Итоговая оценка получается благодаря суммированию результатов всех 6 описанных выше пунктов.

При сумме, равной 500 и более, уровень физической работоспособности оценивается как низкий;

при 450-500 — ниже среднего;

при 400-450 — средний;

при 350-400 — выше среднего; при сумме, меньшей 350, — высокий.

Методика 3. Определение адаптационного потенциала

По определению И. И. Брехмана, здоровье представляет собой способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. Иными словами, здоровье можно рассматривать как степень выраженности адаптационных (приспособительных) реакций, обусловленных развитием функциональных резервов организма. Р. М. Баевским предложена методика оценки так называемого адаптационного потенциала (АП), отражающего возможности организма к адаптации. Если в результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается и появляются устойчивые патологические изменения.

Цель занятия. Овладеть методикой оценки адаптационного потенциала, отражающего физическое здоровье человека.

Оснащение. Секундомер, тонометр для определения уровня артериального давления.

Порядок работы. Для оценки адаптационного потенциала измеряются уровень артериального давления и частота сердечных сокращений. По формуле определяется численное значение показателя:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АД_{\text{сисст}} + 0,008 \times АД_{\text{диаст}} + 0,014 \times В + 0,009 \times m - 0,009 \times h - 0,27$$

где ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин; АД_{сисст} и АД_{диаст} — систолическое и диастолическое артериальное давление соответственно, В — возраст (годы), *m* — масса тела (кг), *h* — рост (см).



Таблица 2. Характеристика значения адаптационного потенциала

Адаптационный потенциал (баллы)	Характер адаптации	Характеристика уровня функционального состояния
Менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11-3,2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21-4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Больше 4,3	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

Методика 4. Интегральная оценка уровня физического здоровья

Порядок работы. Для оценки уровня физического здоровья учитываются численные значения роста, массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), пульса в состоянии покоя (ЧСС), силы кисти, уровня систолического давления (АД) и время восстановления пульса после функциональной пробы (20 приседаний за 30 с). При этом оценка уровня здоровья осуществляется по следующей градации: **низкий; ниже среднего; средний; выше среднего; высокий**. В этом случае нужно ориентироваться на так называемую шкалу здоровья.

Шкала оценки физического здоровья для мужчин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела/рост, г/см	>501 (-2)	451-500 (-1)	<450 (0)	- (-)	- (-)
Ж ЕЛ (мл)/масса (кг) тела, мл/кг	<50 (-1)	51-55 (0)	56-60 (1)	61-65 (2)	>66 (3)
Сила кисти/масса тела, в % (т.е. x100)	<60 (-1)	61-65 (0)	66-70 (1)	71-80 (2)	>80 (3)
ЧСС × АД сист /100 отн. ед.	>111(-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	<69 (5)
Время восстановления ЧСС, мин	>3 (-2)	2-3 (1)	1,5-2,0 (3)	1,0-1,5 (5)	<1 (7)
Общая оценка, баллы	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

Шкала оценки физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела/рост, г/см	451 (-2)	351-450 (-1)	<350 (0)	- (-)	- (-)
Ж ЕЛ (мл)/масса (кг) тела, мл/кг	<40 (-1)	41-45 (0)	46-50 (1)	51-56 (2)	>56 (3)
Сила кисти (кг)/масса тела (кг), в % (т.е. x100)	<40 (-1)	41-50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	>61 (3)
ЧССх АДсист./100, отн. ед.	>111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	<69 (5)
Время восстановления ЧСС, мин	>3 (-2)	2-3 (1)	1,5-2,0 (3)	1,0-1,5 (5)	<1 (7)
Общая оценка, баллы	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

Методика 5. Самооценка физического, психического и социального здоровья

МЕТОДИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» (ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ)

Инструкция. Попробуйте самостоятельно, без помощи врача, поставить себе хотя бы приблизительный диагноз, оценить свое физическое состояние по ряду важных показателей.

- **Возраст. Каждый год дает один балл.** Если вам 20 лет, вы получаете 20 баллов.
- **Вес.** Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.
- **Курение.** Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.
- **Выносливость.** Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т. е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечнососудистую систему), **вы получаете 30 баллов.**
Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 4 раза — 20, 2 раза — 10 и один раз — 5 баллов.
За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы вам не начисляются.
Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.
- **Пульс в состоянии покоя.** Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин — 18 баллов.
- **Восстановление частоты пульса после нагрузки.** После 20 приседаний на 30 сек. отдохните 3 мин. При частоте пульса, превышающей ЧСС в покое на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов — 15 баллов, а на 20 ударов = 0 баллов.

Подсчитывается общая сумма баллов по всем показателям. Полученным результатам соответствуют следующие рекомендации:

- **Не более 20 баллов:** целесообразно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать заниматься физическими упражнениями.
- **21-60 баллов:** следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой физической активностью).
- **61-100 баллов:** результат неплохой, не снижайте интенсивности, развивая выносливость.
- **Свыше 100 баллов:** ваше здоровье отличное, у вас хорошие резервы выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.

Методика 6. Есть довольно простой способ самоконтроля «с помощью дыхания» — так называемая проба Штанге (по имени русского врача, предложившего этот способ в 1913 г.). Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. По секундомеру (или секундной стрелке часов) фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении, перетренированности — возможность задержать дыхание резко снижается.

Можно задержать дыхание и на выдохе. Это проба Генча (по имени венгерского врача, предложившего этот способ в 1926 г.): вдох, выдох, дыхание задержать. Хорошо тренированные лица могут задержать дыхание на 60—90 с. При переутомлении этот показатель резко уменьшается.

Методика 7. Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации. У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Клиностатическая проба — переход из положения стоя в положение лежа. В норме отмечается замедление пульса, не превышающее 6—10 уд/мин. Более резкое замедление пульса указывает на повышенный тонус парасимпатической нервной системы.

Оценка ортостатической пробы

Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Проба	Норма*	Пограничное значение	Патологическое значение
Ортостатическая проба (АДсист) (снижение)	≤10	11 - 25	>25

Нормативы (Нижегородские)
Таблица по Чекаловой Н.Г. (НижГМА, 2010)

Показатели	Центильные интервалы для юношей (ю) и девушек (д) 18 лет															
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Центили															
	5 очень низкое		10 низкое		25 ниже среднего		50 среднее		75 выше среднего		90 высокое		95 очень высокое			
юн	дев	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д			
Проба Штанге (сек)	32	25	36	30	45	36	56	43	69	50	89	59	116	71		
Проба Генчи (сек)	14	13	19	16	24	20	28	25	34	32	41	35	53	47		
Ортостатическая проба, ЧСС (Δ за мин)	4,5	5,7	6,2	7,4	8,5	10,1	14,4	14,3	16,5	23,6	22,7	25,9	31,9	36,7		
Клиноортостатическая проба, ЧСС (Δ за мин)	2	0	6	5	10	8	12	13	15	15	19	19	25	27		
САД (мм рт.ст.)	90	92	96	95	102	102	115	113	122	124	127	126	140	133		
ДАД (мм рт.ст.)	57	60	60	63	66	65	69	71	81	77	87	83	89	87		
ЧСС (уд. в мин)	57	61	61	65	69	74	75	75	76	86	78	91	92	102		

2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПО ОСНОВНЫМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СИСТЕМАМ И СИНДРОМАМ

Каждый блок вопросов включает десять наиболее характерных симптомов, которые оцениваются по двум параметрам: по частоте и по силе выраженности

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

Признаки	Частота проявлений, балл	Сила (выраженность), балл
1. Центральная нервная система		
1. Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости, усталости?		
2. Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабость?		
3. Бывают ли у Вас нарушения памяти, концентрации внимания?		
4. Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?		
5. Бывает ли у Вас повышенная нервозность, раздражительность?		
6. Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, беспокойный, тревожный сон)?		
7. Понижено ли у Вас зрение больше чем $\pm 2,5 D$?		
8. Понижен ли у Вас слух?		
9. Бывают ли у Вас приступы внезапной злости, агрессии?		
10. Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

Признаки	Частота проявлений, балл	Сила (выраженность), балл
2. Система органов дыхания		
1. Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?		
2. Бывает ли у Вас сухой кашель?		
3. Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?		
4. Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?		
5. Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?		
6. Бывает ли у Вас осиплость голоса?		
7. Бывает ли у Вас першение в гортани?		
8. Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?		
9. Бывает ли у Вас длительная субфебрильная (37,1-37,2) температура?		
10. Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

3. Система органов кровообращения	Частота	Сила
1. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?		
2. Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?		
3. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице (выше третьего этажа)?		
4. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?		
5. Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?		
6. Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?		
7. Часто ли Вы в детстве болели ангинами?		
8. Бывают ли у Вас колющие, ноющие боли в сердце?		
9. Бывает ли у Вас повышение артериального давления?		
10. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок?		
4. Система органов кроветворения (анемический синдром и др.)		
1. Были ли у Вас в анамнезе факты понижения гемоглобина крови?		
2. Бывает ли у Вас мелькание «мушек» перед глазами?		
3. Бывает ли у Вас «металлический» привкус во рту?		
4. При значительной физической нагрузке появляется ли у Вас слабость?		
5. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение при физической нагрузке?		
6. Бывают ли у Вас приступы головокружения?		
7. Бывает ли у Вас одышка при физической нагрузке?		
8. Бывает ли у Вас образование тромбов (преимущественно в сосудах нижних конечностей)?		
9. Бывают ли у Вас длительные кровотечения (при мелких травмах, порезах и носовые кровотечения)?		
10. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

5. Система органов пищеварения	Частота	Сила
Бывает ли у Вас отрыжка (воздухом или пищей)?		
Бывает ли у Вас изжога до или после еды?		
бывает ли у Вас тошнота после еды или по утрам?		
Бывают ли у Вас ощущения вздутия живота (повышенный метеоризм) и бурения?		
Бывают ли у Вас боли в эпигастральной области (верхняя часть живота)?		
Бывает ли у Вас сухость во рту?		
Бывают ли у Вас задержки стула?		
Бывает ли у Вас горечь во рту?		
Бывает ли у Вас чувство распирания и переполнения в правом подреберье?		
Бывают ли у Вас расстройства функций кишечника?		
6. Система органов мочевого выделения и кожи		
Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание?		
Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения?		
Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание днем?		
Бывает ли у Вас моча мутного цвета или с примесями крови, слизи?		
Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам?		
Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание ночью?		
Были ли у Вас инфекции мочевыводящих путей ранее?		
Бывают ли у Вас высыпания на коже аллергического характера?		
Бывает ли у Вас повышенная потливость?		
Бывает ли у Вас зуд кожи?		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

7. Эндокринная система	Частота	Сила
1. Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?		
2. Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла- для женщин)?		
3. Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?		
4. Есть ли у Вас изменения (уплотнения) в молочных железах? (для женщин)		
5. Был ли у Вас повышенный сахар в крови?		
6. Есть ли у Вас постоянная повышенная потребность пить?		
7. Проводят ли Вам лечение по поводу эндокринных заболеваний?		
8. Бывают ли у Вас длительно незаживающие ранки на коже?		
9. Бывает ли у Вас резкая потеря веса?		
10. Бывают ли у Вас непонятные приступы головокружения, сопровождающиеся сердцебиением?		
8. Костно-мышечная система		
1. Бывают ли у Вас боли в позвоночнике?		
2. Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?		
3. Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз -искривление позвоночника, сутулость), бывают ли неприятные ощущения при физической нагрузке?		
4. Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?		
5. Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?		
6. Если имеется плоскостопие - беспокоит ли оно Вас?		
7. Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?		
8. Бывают ли у Вас боли в суставах в холодную погоду?		
9. Болели ли Вы в детстве ангинами?		
10. Бывает ли у Вас покраснение и отечность суставов?		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

9. Лимфатическая система	Частота	Сила
1.Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин -беспокоят ли неприятные ощущения? Бывают или не бывают у Вас увеличенные лимфоузлы?		
2.Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок - беспокоят ли неприятные ощущения?		
3.Проводят ли Вам лечение по поводу заболеваний лимфатической системы?		
4.Бывают ли у Вас аллергические реакции?		
5.Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам?		
6.Бывают ли у Вас отеки на ногах в течение всего дня ?		
7.Бывает ли у Вас резкая слабость, вялость?		
8.Бывает ли у Вас повышенная температура без признаков ОРЗ?		
9.Бывает ли у Вас снижение аппетита?		
10.Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?		
10. Иммунная система		
1.Болеете ли Вы ОРВИ?		
2.Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические?		
3.Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний?		
4.Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями?		
5.Бывает ли у Вас слабость?		
6.Бывает ли у Вас повышенная потливость?		
7.Бывают ли у Вас головные боли?		
8.Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже?		
9.Бывает ли у Вас плохое заживление ран со склонностью к нагноению?		
10.Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ?		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

11. Периферическая нервная система	Частота Сила	
1. Бывает ли у Вас онемение в пальцах рук, особенно во сне?		
2. Бывает ли у Вас чувство онемения пальцев ног?		
3. Бывают ли у Вас головокружения?		
4. Бывают ли у Вас боли в области поясницы, связанные с движением, тяжелой работой?		
5. Были ли у Вас приступы радикулита в анамнезе?		
6. Бывает ли у Вас неустойчивость, шаткость походки?		
7. Бывают ли у Вас нарушения чувствительности кожи в области верхних или нижних конечностей?		
8. Бывает ли у Вас снижение мышечной силы в руках?		
9. Бывают ли у Вас головные боли в затылочной области?		
10. Бывает ли у Вас чувство онемения кожи и «ползания мурашек» в затылочной области головы?		
12. ЛОР		
1. Подверженность простудным заболеваниям или ангинам.		
2. Боли в горле.		
3. Першение в горле по утрам.		
4. Затрудненное носовое дыхание.		
5. Постоянный или длительный насморк.		
6. Боль в области лба, скуловой части лица.		
7. Снижение слуха.		
8. Боль в ухе.		
9. Гноетечение из уха.		
10. Охриплость		

Частота проявлений: отсут. - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно - 3 балла

Сила выраженности: слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла

13. Вегетососудистая дистония	Частота	Сила
1. Неустойчивость настроения.		
2. Повышенная эмоциональная возбудимость.		
3. Неприятные ощущения в области сердца.		
4. Желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения (функциональные нарушения).		
5. Общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна.		
6. Потливость, особенно ладоней рук, при волнении		
7. Зябкость.		
8. Покраснение или побледнение лица и шеи при волнении.		
9. Моменты «помрачения» сознания, обмороки.		
10. Головокружение		

Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья

При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе) или показатель болезненности, который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а следовательно, и уровня здоровья.

Сумма баллов	Уровень здоровья (резервов)
От 0 до 12	высокий - 1
От 13 до 24	выше среднего - 2
От 25 до 36	средний - 3
От 37 до 48	ниже среднего - 4
От 49 до 60 и выше	низкий - 5