Для начала самотестирования подготовьтесь к ответам на тестовые вопросы с

помощью цифр:

• часто проявляющемуся признаку присваивается 2

• иногда проявляющемуся признаку – 1

• никогда не проявляющемуся – 0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

После выполнения всего теста необходимо суммировать баллы по каждому из столбцов и результаты нанести на круговую диаграмму (рис.1)

**I столбец - ЦНС** (центральная нервная система).
1. Бывает ли у вас онемение пальцев рук, особенно во сне?
2. Бывает ли у вас онемение пальцев ног?
3. Бывают ли у вас головокружения?
4. Бывают ли у вас боли в области поясницы, связанные с движением или тяжелой работой?
5. Были ли у вас приступы радикулита в диагнозе?
6. Бывает ли у вас неустойчивость и 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 ползание мурашек в затылочной области головы?

**II столбец - СД** (система органов дыхания)
1. Часто ли вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей за всю жизнь?
2. Бывает ли у вас сухой кашель?
3. Бывает ли у вас кашель с выделением мокроты?
4. Бывает ли у вас одышка, затруднение дыхания при ходьбе?
5. Бывают ли у вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?
6. Бывает ли у вас повышенное отхождение мокроты по утрам?
7. Бывает ли у вас осиплость голоса?
8. Бывает ли у вас першение в гортани?
9. Бывают ли у вас примеси крови в мокроте?
10. Бывает ли у вас длительно-необъяснимая температура 37,1 — 37,2 градуса?

**III столбец - ССС** (сердечно - сосудистая система).
1. Бывают ли у вас неприятные ощущения в области сердца, за грудины?
2. Бывают ли у вас боли в сердце, давящего и сжимающего характера при физической нагрузке?
3. Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице выше третьего этажа?
4. Бывают ли у вас учащенные 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 ангиной?
8. Бывают ли у вас колющие или ноющие боли в сердце?
9. Бывает ли у вас повышенное артериальное давление?
10. Бывают ли у вас неприятные ощущения в области сердца после психо-эмоциональных нагрузок?

**IV столбец - КС** (система органов кроветворения)
1. Были ли у вас в анамнезе факты понижения гемоглобина в крови?
2. Бывает ли у вас мелькание мушек перед глазами?
3. Бывает ли у вас металлический привкус во рту?
4. Плохо ли вы переносите значительные физические нагрузки?
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 в сосудах нижних конечностей (сеточка)?
9. Бывают ли у вас длительные кровотечения при мелких травмах и порезах?
10. Бывают ли у вас изменения в анализах крови?

**V столбец - ПС** (пищеварительная система)
1. Бывают ли у вас отрыжки воздухом или пищей?
2. Бывает ли у вас ли у вас изжога до или после еды?
3. Бывает ли у вас тошнота после еды или по утрам?
4. Бывает ли у вас ощущение вздутия живота, метеоризм или бурление?
5. Бывают ли у вас боли в верхней части или других частях живота?
6. Бывает ли у вас сухость во рту?
7. Бывают ли у вас задержки стула?
8. Бывает ли у вас горечь во рту?
9. Бывает ли у вас чувство распирания или переполнения в правом подреберье или эпигастральной области (сразу под грудиной)?
10. Бывают ли у вас расстройства функции кишечника?

**VI столбец - ВС** (выделительная система или система органов мочевыделения и кожа)
1. Бывает ли у вас болезненное или затрудненное мочеиспускание?
2. Бывают ли у вас боли в поясничной области после переохлаждения?
3. Бывает ли у вас учащенное мочеиспускание днем?
4. Бывает ли у вас наличие мутной мочи или с примесями крови, слизи?
5. Беспокоят ли вас отеки под глазами по утрам?
6. Бывает ли у вас учащенное мочеиспускание ночью?
7. Бывали ли у вас инфекции моче выводящих путей ранее?
8. Бывают ли у вас высыпания на коже аллергического характера?
9. Бывает ли у вас повышенная потливость?
10. Бывает ли у вас зуд кожи?

**VII столбец. Для женщин - РС** (репродуктивная система).
1. Бывает ли у вас нарушение менструального цикла (задержки и нерегулярность)?
2. Есть ли у вас избыточный рост волос?
3. Бывают ли у вас боли внизу живота?
4. Есть ли у вас увеличение матки?
5. Были ли у вас в анамнезе заболевания женских половых органов?

6. Бывают ли у вас боли при месячных?
7. Бывают ли у вас белые выделения творожистого характера?
8. Бывают ли у вас нарушения сексуальной функции?
9. Были ли у вас маточные кровотечения?
10. Были ли у вас в анамнезе заболевания, передающиеся половым путем?

**VII столбец. Для мужчин.**
1. Были ли у вас в анамнезе заболевания, передающиеся половым путем?
2. Испытываете ли вы незначительные боли в районе промежности или внизу живота?
3. Бывает ли у вас чувство разбитости и снижения работоспособности?
4. Бывают ли у вас боли при мочеиспускании?
5. Бывает ли у вас затрудненное мочеиспускание?
6. Существует ли у вас проблемы потенции с постоянным партнером?
7. Ведете ли вы регулярную половую жизнь?
8. Бывает ли у вас преждевременное семяизвержение?
9. Быает ли у вас снижение сексуального влечения?
10. Бывает ли у вас недостаточная эрекция?

**VIII столбец - ЭС** (эндокринная система)
1. Страдаете ли вы излишним весом?
2. Бывают ли у вас гормональные нарушения, (расстройства менструального цикла (Ж)?
3. Есть ли у вас увеличение щитовидной железы?
4. Для женщин: есть ли у вас изменения в молочных железах?
5. Был ли у вас повышенный сахар в крови?
6. Есть ли у вас постоянная жажда?
7. Были ли у вас в анамнезе эндокринные заболевания?
8. Бывают ли у вас длительно не заживающие ранки на коже?
9. Бывает ли у вас резкая потеря веса?
10. Бывает ли у вас упорный кожный зуд?

**IX столбец - КМС** (костно-мышечная система)
1. Бывают ли у вас боли в позвоночнике?
2. Бывает ли у вас скованность суставов?
3. Есть ли у вас нарушение осанки (сколиоз, искривление позвоночника, сутулость)?
4. Испытываете ли вы боли в ногах при длительной ходьбе?
5. Бывают ли у вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?
6. Есть ли у вас плоскостопие?
7. Испытываете ли вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?
8. Бывают ли у вас боли в суставах в холодную погоду?
9. Есть ли у вас деформация суставов?
10. Бывает ли у вас покраснение, отечность суставов?

**X столбец - ЛС** (лимфатическая система)
1. Болеете ли вы ОРВИ более 1-2 раз в год?
2. Имеете ли вы склонность перехода острых заболеваний в хронические?
3. Бывает ли у вас затяжное, вялое течение ОРЗ (острые респираторные заболевания)?
4. Болели ли вы в детстве хроническими инфекциями?
5. Бывает ли у вас слабость?
6. Бывает ли у вас повышенная потливость?
7. Были ли у вас в детстве операции по удалению миндалин или аппендикса?
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?

**XI столбец - ИС** (иммунная система)
1. Бывает ли у вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин, или другой локализации?
2. Бывает ли у вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок?
3. Бывает ли у вас болезненность лимфоузлов при ощупывании?
4. Бывают ли у вас аллергические реакции?
5. Бывает ли у вас повышенная потливость по ночам?
6. Бывают ли у вас затруднения носового дыхания?
7. Бывают ли у вас головные боли?
8. Бывают ли у вас отеки на ногах в течении всего дня?
9. Бывает ли у вас резкая слабость, вялость?
10. Бывает ли у вас повышенная температура без признаков ОРЗ?

**XII столбец - ПНС** (периферическая нервная система)
1. Бывает ли у вас онемение пальцев рук, особенно во сне?
2. Бывает ли у вас чувство онемения пальцев ног?
3. Бывает ли у вас головокружение?
4. Бывает ли у вас боли в области поясницы, связанные с движением, тяжелой работой, переменой положения тела?
5. Были ли у вас признаки радикулита в анамнезе?
6. Бывает ли у вас неустойчивость и шаткость в походке?
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?