

ТЕСТ

Вам предлагается пройти тест на выявление факторов риска развития болезни мозга.

№	Вопрос	Да 1	Нет 0
1	Были ли травмы, теряли ли сознание?		
2	Контактные виды спорта (баскетбол, бокс, хоккей, футбол, регби и т.д.).		
3	Делали ли когда-нибудь наркоз?		
4	Употребляли ли когда-нибудь рыбу: тунец, акула, рыба-меч, зараженную ртутью?		
5	Употребляете ли алкоголь, никотин, наркотики?		
6	Есть ли проблемы в полости рта, зубов и десен?		
7	Были ли заболевания печени, почек, легких, сердца?		
8	Есть ли хронические заболевания ЛОР органов?		
9	Страдаете ли Вы заболеванием ЖКТ?		
10	Есть ли плесень в вашем доме, на рабочем месте?		
11	Кусал ли когда-нибудь клещ?		
12	Храпите ли Вы?		
13	Вы стараетесь не употреблять масло, сало, жирные молочные продукты?		
14	Что превалирует в вашем питании. Есть ли трансжиры и простые углеводы: картофель - фри, пицца, выпечка, мороженное?		
15	Пользуетесь ли косметикой, лаком для волос, антиперспиранты?		
16	Замечаете ли Вы запах пота и повышенное потоотделение?		
17	Вы пьёте менее 30 мл воды на 1 кг веса в сутки?		
	Подсчитайте сумму баллов по всем колонкам		

**Чем больше ответов «Да»,
тем выше риск развития болезни мозга: деменции, Паркинсона, Альцгеймера.**