Опросник для определения дефицита магния

Данный опросник предназначен для самообследования в рамках выявления клинических симптомов дефицита магния (Mg) и является основанием для назначения диагностико-лабораторных исследований.

Затраты времени на прохождение данного теста составляют около 5 минут. При отборе и указании признаков период исследования следует определить как «последние несколько дней» или «в течение последней недели». Следует выбрать тот вариант ответа, который наиболее точно характеризует ваше состояние — не нужно долго думать над каждым вариантом.

## Какие из симптомов, перечисленных ниже, вы часто испытываете в последнее время?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Клинический признак/симптом | Количество баллов |
| 1 | Чрезмерное эмоциональное напряжение. | 2 |
| 2 | Раздражительность или быстрая возбудимость. | 2 |
| 3 | Бессонница. | 1 |
| 4 | Спазмы. | 2 |
| 5 | Нервные тики в области глаз, легкое подёргивание лицевых или других мышц тела. | 1 |
| 6 | Судороги в руках или ногах. | 2 |
| 7 | Ком в горле или чувство удушья при спазмах в пищеводе. | 2 |
| 8 | Хронические заболевания почек. | 2 |
| 9 | Сбои сердечного ритма или пролапс митрального клапана (ПМК). | 4 |
| 10 | Частые явления диареи или запор. | 2 |
| 11 | Приём мочегонных средств (любых). | 1 |
| 12 | Регулярное употребление алкогольных напитков. | 1 |
| 13 | Постоянно хочется съесть что-нибудь сладкое. | 2 |
| 14 | Небольшой объём зелени, зелёных овощей, салатов, злаков и свежих фруктов в Вашем рационе. | 1 |
| 15 | Постоянная усталость. | 1 |
| 16 | Мышечная слабость. | 2 |
| 17 | Частые ощущения лёгкого покалывания в теле. | 2 |
| 18 | Ухудшение концентрации внимания. | 1 |
| 19 | Частые явления необоснованного беспокойства. | 2 |
| 20 | Частые депрессивные состояния без очевидных причин. | 2 |
| 21 | Значительное снижение сексуальной и жизненной активности. | 2 |
| 22 | Частые курсы приёма кальция без магния. | 3 |
| 23 | Частый приём антибиотиков, стероидов, оральных контрацептивов, индометацина, цисплатина, амфотерицина В, холестирамина, синтетических эстрогенов. | 1 |

### Интерпретация результатов

Каждый признак имеет градацию от 1 до 4 баллов, которые затем суммируются. Итоговую сумму баллов следует интерпретировать так:

* от 0 до 8 баллов — норма;
* 9 и более баллов — велика вероятность дефицита магния.

Пороговые значения общего сывороточного уровня магния < 0.8 ммоль/л.