

Ваш противовоспалительный план

Рабочая книга для самооценки и изменений

Эта книга поможет вам разобраться, какие факторы образа жизни в вашей ситуации сильнее всего связаны с хроническим воспалением, и превратить это понимание в конкретный план на восемь недель.

Оцените свои привычки. Выберите приоритеты. Составьте реалистичный план.

КАК УСТРОЕНА КНИГА

Шесть модулей самооценки. После каждого - подсчёт баллов и короткая интерпретация. В конце - сводный профиль здоровья, выбор трёх приоритетов, план на 8 недель и трекер привычек.

Автор

Владимир Роговский

кандидат медицинских наук, фармаколог-иммунолог

доцент РНИМУ им. Н. И. Пирогова

старший научный сотрудник Федерального центра мозга и нейротехнологий

Важная информация

Прочитайте эту страницу до того, как начнёте заполнять книгу.

Что это за книга

Это инструмент самооценки и планирования. Он помогает системно посмотреть на шесть областей образа жизни, каждая из которых связана с уровнем хронического низкоинтенсивного воспаления, и выбрать, с чего начать.

Книга рассчитана на повторное использование, а не на разовое заполнение. Смысл не в том, чтобы один раз получить набор цифр, а в том, чтобы сначала найти, на что обратить внимание, а затем, через 8 недель, честно оценить, что изменилось. Разовое прохождение покажет текущую картину; регулярное - покажет, работает ли то, что вы меняете.

Чем эта книга не является

- Это не диагностический инструмент. Баллы не заменяют обследование и не ставят диагноз.
- Это не измерение воспаления. Опросник оценивает факторы образа жизни, а не уровень воспаления в организме. Ни один опросник этого сделать не может.
- Это не валидированная шкала. Вопросы опираются на международные рекомендации по профилактике хронических заболеваний, но сама анкета научной валидации не проходила. Баллы нужны, чтобы выбрать приоритеты, а не чтобы оценить риск.
- Это не замена консультации врача.

ЧТО ОБ ЭТОМ ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Анализа, который однозначно показывал бы «уровень хронического воспаления», не существует. С-реактивный белок и другие маркёры отражают слишком много разных процессов, и их следует анализировать в комплексе. Поэтому мы работаем с тем, что поддаётся оценке: с привычками.

Материалы этой книги предназначены только для образовательных целей и не заменяют консультацию врача, диагностику или лечение.

Содержание

Как работать с этой книгой	6
Раздел 1. Метаболическое здоровье	8
Раздел 2. Питание	14
Раздел 3. Физическая активность	22
Раздел 4. Сон	27
Раздел 5. Восстановление и стресс	33
Раздел 6. Повседневные привычки	38
Итоги. Мой профиль здоровья	42
Мои три приоритета	44
Мой план на 8 недель	45
Трекер привычек	47
Через 8 недель	48
Что дальше	50

Как работать с этой книгой

Книга не требует специальных медицинских знаний. Достаточно честно ответить на вопросы и последовательно пройти все разделы. На каждый раздел уходит примерно 5-7 минут.

Шесть модулей

1. Метаболическое здоровье

Окружность талии, масса тела, артериальное давление и другие показатели обмена веществ.

2. Питание

Ежедневные пищевые привычки, а не калории и не соблюдение конкретной диеты.

3. Физическая активность

Повседневное движение, сидячее время и регулярные тренировки.

4. Сон

Продолжительность, качество и регулярность сна.

5. Восстановление и стресс

Баланс между нагрузкой и возможностью восстанавливаться.

6. Повседневные привычки

Курение, алкоголь, здоровье полости рта, профилактические осмотры.

Что вы получите в конце

- › Сводный профиль здоровья по шести областям
- › Три приоритетных направления для изменений
- › Персональный план на ближайшие восемь недель
- › Трекер привычек, чтобы отслеживать выполнение
- › Форму для повторного прохождения через восемь недель

Как отмечать ответы и считать баллы

Печатать всю книгу не обязательно - это неудобно и расходует много бумаги. Достаточно обычного листа бумаги или заметки в телефоне.

- Заведите список - на бумаге или в заметках телефона. Для каждого вопроса отмечайте только букву выбранного варианта, например: «1-б, 2-а, 3-г».
- Дойдя до конца раздела, откройте таблицу «Как начисляются баллы» и подставьте баллы, которые соответствуют вашим буквам.
- Сложите баллы раздела и запишите итоговое число - оно понадобится для сводного профиля в конце книги.

Пять правил заполнения

- Отвечайте так, как обстоят дела сейчас, а не так, как хотелось бы. Книга полезна ровно настолько, насколько честны ответы.
- Если вы не знаете значение показателя, пропустите вопрос. На итог это почти не повлияет.
- Ориентируйтесь на последний месяц, а не на отдельные удачные или неудачные дни.
- Не сравнивайте результат с другими людьми. Единственное осмысленное сравнение - с вашим собственным результатом через восемь недель.
- Не пытайтесь изменить всё сразу. Две-три привычки, которые вы удержите, дадут больше, чем десять, которые вы бросите через неделю.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Сантиметровая лента. Весы. Результаты последних анализов крови, если они есть. Ручка и листок бумаги или заметки в телефоне.

Раздел 4. Сон

Почему это важно

Сон - это не пауза, а период активной работы организма. Во время сна идут процессы восстановления в мозге, регуляция иммунного ответа, регуляция аппетита и обмена глюкозы.

Регулярное недосыпание связано с повышенным риском ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Хорошая новость в том, что привычки сна поддаются изменению чаще, чем кажется.

ПРИ ЧЁМ ТУТ ВОСПАЛЕНИЕ

Экспериментальные работы показывают, что даже несколько ночей ограничения сна повышают уровень воспалительных маркеров у здоровых людей. Недосыпание также сдвигает регуляцию аппетита в сторону переедания и снижает переносимость глюкозы. Получается замкнутый круг, где сон влияет и напрямую, и через питание.

Что мы оценим

- › продолжительность сна
- › качество сна и ощущение бодрости после пробуждения
- › регулярность режима
- › привычки, которые мешают засыпанию
- › разницу между рабочими и выходными днями

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Ориентируйтесь на последний месяц. Не оценивайте отдельные бессонные ночи, вспоминайте, как проходит большинство недель.

Шаг 1. Как вы обычно спите

1. Сколько часов вы обычно спите ночью?

- | | |
|---|---|
| ☐ а) Менее 6 часов | ☐ в) 7–8 часов |
| ☐ б) 6–7 часов | ☐ г) Более 8 часов |

2. Как часто вы просыпаетесь утром отдохнувшим?

Это один из самых надёжных признаков качества сна - более важный, чем количество часов.

- | | |
|---|---|
| ☐ а) Практически каждый день | ☐ в) Редко |
| ☐ б) Несколько раз в неделю | ☐ г) Практически никогда |

3. Как часто вам бывает трудно заснуть?

- | | |
|---|--|
| ☐ а) Практически никогда | ☐ в) Несколько раз в неделю |
| ☐ б) Реже одного раза в неделю | ☐ г) Почти каждый день |

4. Как часто вы просыпаетесь среди ночи и долго не можете уснуть?

- | | |
|---|--|
| ☐ а) Практически никогда | ☐ в) Несколько раз в неделю |
| ☐ б) Реже одного раза в неделю | ☐ г) Почти каждый день |

5. В одно и то же ли время вы обычно ложитесь спать?

- | | |
|--|--|
| ☐ а) Почти всегда | ☐ в) Режим часто меняется |
| ☐ б) В большинстве дней | ☐ г) Постоянного режима нет |

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Иногда человек спит достаточно долго, но качество сна остаётся низким. Поэтому ощущение бодрости после пробуждения информативнее, чем одно только количество часов.

Шаг 2. Привычки вокруг сна**6. Как часто вы пользуетесь экранами в последний час перед сном?**

Смартфон, планшет, компьютер, телевизор.

- | | |
|---|--|
| ☐ а) Практически никогда | ☐ в) Несколько раз в неделю |
| ☐ б) Иногда | ☐ г) Почти каждый день |

7. Как часто вы пьёте кофе, крепкий чай или энергетики после обеда?

- | | |
|---|--|
| ☐ а) Практически никогда | ☐ в) Несколько раз в неделю |
| ☐ б) Иногда | ☐ г) Почти каждый день |

8. Как часто вы просыпаетесь ночью, чтобы проверить телефон?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ а) Никогда | ☐ в) Несколько раз в неделю |
| ☐ б) Иногда | ☐ г) Почти каждую ночь |

9. В свободный день вы обычно

- | | |
|---|--|
| ☐ а) Просыпаетесь примерно в то же время | ☐ в) Спите значительно дольше |
| ☐ б) Спите на 1–2 часа дольше | ☐ г) Режим сильно меняется |

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Кофеин у части людей сохраняет действие 6–8 часов. Если вам трудно заснуть, не меняйте сразу весь режим. Сначала уберите кофеин после 14 часов и оцените результат через две недели.

СОЦИАЛЬНЫЙ ДЖЕТЛАГ

Большая разница в режиме между рабочими и выходными днями работает примерно как еженедельный перелёт через несколько часовых поясов. Чем стабильнее время подъёма, тем легче организму поддерживать естественные ритмы.

Раздел 4. Итоги

Сложите баллы за все вопросы этого раздела. Баллы за каждый вариант ответа - в таблице ниже.

Как начислялись баллы

У каждого варианта ответа в вопросе есть буква - а, б, в... Найдите букву, которую вы отметили, в этой таблице и возьмите балл рядом с ней.

Вопрос	Баллы по буквам
1. Продолжительность сна	а — 0 б — 1 в — 2 г — 1
2. Бодрость после пробуждения	а — 3 б — 2 в — 1 г — 0
3. Трудности с засыпанием	а — 2 б — 2 в — 1 г — 0
4. Ночные пробуждения	а — 2 б — 2 в — 1 г — 0
5. Постоянство времени отхода ко сну	а — 2 б — 2 в — 1 г — 0
6. Экраны перед сном	а — 2 б — 2 в — 1 г — 0
7. Кофеин во второй половине дня	а — 2 б — 2 в — 1 г — 0
8. Телефон ночью	а — 1 б — 1 в — 0 г — 0

Вопрос	Баллы по буквам
9. Режим в свободный день	а — 2 б — 2 в — 1 г — 0

Мой результат: _____ из 18

Как понимать результат

Баллы	Что это значит
14–18 Зелёная зона	В этой области у вас в целом всё благополучно. Задача - сохранить то, что уже работает.
9–13 Жёлтая зона	Есть заметный резерв. Одно-два изменения дадут ощутимый эффект.
0–8 Красная зона	Это одна из ваших приоритетных областей. Начните именно с неё.

Моя оценка

Баллы не всегда совпадают с ощущениями. Отметьте то, что ближе к вашему собственному впечатлению.

- ☐ Этот раздел требует моего внимания
- ☐ В этой области я уже многое делаю правильно

Что у меня уже получается хорошо

Одно изменение, которое я готов попробовать в ближайшие 8 недель

Отметьте то, что откликается, или впишите своё. Формулируйте конкретно: что именно, как часто и когда.

- | | |
|--|--|
| ☐ Ложиться спать в одно время 5 дней в неделю | ☐ Заканчивать экраны за час до сна |
| ☐ Убрать телефон из спальни | ☐ Проветривать спальню перед сном |
| ☐ Не пить кофе после 14:00 | ☐ Вставать в одно время, включая выходные |

Другое: _____

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Это не полный список, а несколько самых частых сигналов. Если вы храпите с остановками дыхания, просыпаетесь с головной болью или испытываете выраженную дневную сонливость несмотря на достаточное время в постели, обсудите это с врачом - это может быть апноэ сна, и оно не решается изменением привычек. Любые другие стойкие проблемы со сном, которые мешают жить, - тоже повод обратиться к специалисту, даже если их нет в этом списке.

Это был бесплатный фрагмент книги

Ваш противовоспалительный план

Вы посмотрели вводные страницы и раздел «Сон» целиком.

В полной версии книги:

- › шесть разделов самооценки: метаболическое здоровье, питание, физическая активность, сон, восстановление и стресс, повседневные привычки;
- › сводный профиль здоровья по шести областям (максимум 104 балла);
- › выбор трёх приоритетов и персональный план на 8 недель;
- › трекер привычек и форма для повторной оценки через 8 недель.

ГДЕ КУПИТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ

no-inflammation.com/kniga

Описание, состав книги и кнопка оплаты через Lava.top.