



Диагностика ЖКТ: найдите слабое звено

Оцените каждый симптом по шкале от **0 до 8**. В конце каждого блока подсчитайте сумму баллов и определите свой уровень риска. Этот гайд поможет вам понять, какие отделы желудочно-кишечного тракта требуют особого внимания.

 Кислотность


7 вопросов

 Слизистая


9 вопросов

 Поджелудочная

10 вопросов

 Толстый кишечник

9 вопросов

 Печень и желчный

16 вопросов



Кислотность желудка

Оцените каждый из 7 симптомов по шкале:

0 – никогда, 1 – иногда, 4 – часто, 8 – очень часто. Затем сложите все баллы.

1

Дискомфорт после еды

Неприятные ощущения в желудке после приёма пищи

2

Отрыжка и вздутие

Чрезмерная отрыжка или вздутие живота после еды

3

Спазмы в желудке

Болевые спазмы во время или после приёма пищи

4

Еда «комом»

Ощущение тяжести и распираания, еда будто осела комом

5

Привкус во рту

Неприятный или кислый привкус во рту в течение дня

6

Быстрое насыщение

Чувство сытости от малого количества еды

7

Нет аппетита

Пропускаете приёмы пищи из-за отсутствия аппетита

Интерпретация результата

1–3 балла – нет нарушений кислотности


4–7 баллов – средняя вероятность нарушений

8+ баллов – высокая вероятность нарушений кислотности

Воспаление слизистой желудка

Оцените каждый из симптомов по шкале: **0** – никогда, **1** – иногда, **4** – часто, **8** – очень часто.
Затем сложите все баллы

- Мысли или запах еды → боль в желудке
- Голод через 1–2 часа после сытной еды
- Боль или жжение через 1–4 часа после еды
- Боль облегчается едой, молоком или антацидами
- Жжение в груди при наклоне или в положении лёжа
- Острая/жирная еда или кофе → боль или жжение
- Тошнота во время еды
- Трудно или больно глотать
- Проблемы с пищеварением уходят после отдыха НЕТ – 0, ДА –8

 Низкая

1–3 балла

 Средняя

4–7 баллов

 Высокая

8+ баллов



Поджелудочная железа ферментативная недостаточность

Оцените каждый из симптомов по шкале: **0** — никогда, **1** — иногда, **4** — часто, **8** — очень часто.
Затем сложите все баллы

1. Боль при массаже слева под рёбрами

2. Распирание через 2–4 ч после еды

3. Дискомфорт уходит после газа или стула

4. Определённая еда усиливает несварение

5. Стул меняет форму в течение дня


6. Сильный запах кала

7. Непереваренные куски еды в стуле

8. Три и более обильных стула в день

9. Диарея (жидкий стул)

10. Туалет сразу после еды

 **1–7 баллов**

Низкий уровень риска

 **8–15 баллов**

Средний уровень риска

 **16+ баллов**

Высокий уровень риска

Толстый кишечник

Оцените каждый из симптомов по шкале: **0** – никогда, **1** – иногда, **4** – часто, **8** – очень часто.
Затем сложите все баллы

- 1 Боль или спазмы внизу живота
- 2 Стресс или прием сырых овощей → вздутие, спазм или газы
- 3 Запоры или трудная дефекация
- 4 Стул маленький, тяжёлый, сухой
- 5 Слизь в кале
- 6 Боль или зуд в анусе
- 7 Чередование запора и поноса
- 8 Почти постоянный позыв в туалет НЕТ – 0, ДА – 8
- 9 Нет желания к дефекации НЕТ – 0, ДА – 8

Интерпретация

1–7 баллов – низкий риск
8–15 баллов – средний риск
16+ баллов – высокий риск

i Толстый кишечник чутко реагирует на стресс, рацион и режим дня. При среднем и высоком риске рекомендуется консультация гастроэнтеролога.

Печень и желчный пузырь

Оцените 16 симптомов по шкале 0 - 8 . Вопросы 15 и 16 – только 0 или 8. Сложите все баллы.

1. Боль при массаже справа под рёбрами

2. Боль усиливается при глубоком вдохе

9. Общее плохое самочувствие

10. Ноющая боль в мышцах (не от нагрузки)

3. Ночная боль, отдаёт в спину / правое плечо

4. Горькая отрыжка жидкостью

11. Частая отрыжка + тяжесть в животе

12. Покраснение кожи, ладоней

5. Тошнота от жирной / жареной еды

6. Пульсация в висках / боль во лбу от переедания

13. Очень сильный запах тела

14. Неприятный запах изо рта

7. Необъяснимый зуд кожи (хуже ночью)

8. Цвет стула меняется (глина ↔ коричневый)

15. Легко возникают синяки НЕТ – 0, ДА – 8

16. Желтоватые белки глаз НЕТ – 0, ДА – 8

1–7 баллов

Низкий уровень риска

8–15 баллов

Средний уровень риска

16+ баллов

Высокий уровень риска

⚠ Симптомы 15 и 16 (синяки и желтоватые белки глаз) – серьёзные клинические признаки. При их наличии рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу.

Ваши риски по 5 системам ЖКТ

Внесите итоговые баллы из каждого блока и определите, какие отделы находятся в зоне риска. Обратите особое внимание на разделы с высокими показателями.


Система ЖКТ	Ваш балл	Низкий риск	Средний риск	Высокий риск
 Кислотность желудка	[[]]	1–3	4–7	8+
 Воспаление слизистой	[[]]	1–3	4–7	8+
 Поджелудочная железа	[[]]	1–7	8–15	16+
 Толстый кишечник	[[]]	1–7	8–15	16+
 Печень и желчный пузырь	[[]]	1–7	8–15	16+

Красная зона — действуйте сейчас

Если один или несколько блоков попали в зону высокого риска — это сигнал обратиться к гастроэнтерологу. Не откладывайте консультацию.

Следующие шаги

- Запишитесь к гастроэнтерологу с результатами теста
- Пройдите рекомендованные обследования (УЗИ, ФГДС, анализы)
- Скорректируйте питание совместно со специалистом
- Повторите тест через 4–6 недель для отслеживания динамики

 Данный тест носит **информационный характер** и не является медицинским диагнозом. Для точной диагностики и лечения обратитесь к квалифицированному специалисту.