

# Для предварительной оценки наличия дефицита магния — пациенту необходимо ответить на 23 вопроса\* (MDQ-23)

Далее:

**1**

Определите баллы для каждого вопроса на основании ответа пациента

**2**

Сложите баллы для расчета вероятного дефицита магния

## ВОПРОСЫ MDQ-23

Для определения дефицита магния в организме предлагаем ответить на 23 вопроса. Выберите утверждения из списка, характерные для Вас

\*В исследовании SONOROUS валидация тестов MDQ-10 и MDQ-23 проводилась на популяции беременных женщин и женщин с гормонозависимыми заболеваниями

1	Чрезмерное эмоциональное напряжение	+2 балла
2	Раздражительность или быстрая возбудимость	+2 балла
3	Бессонница	+1 балл
4	Судороги	+2 балла
5	Тики в области глаз, легкое подергивание лицевых мускулов или других мышц тела	+1 балл
6	Судороги в руках и ногах	+2 балла
7	Ком в горле или чувство удушья при спазмах в пищеводе	+2 балла
8	Хронические заболевания почек	+2 балла
9	Пролапс митрального клапана	+4 балла
10	Частые диареи или запоры	+2 балла
11	Прием любых мочегонных средств	+1 балл
12	Прием более 7 доз алкоголя еженедельно	+1 балл
13	Высокая потребность в углеводах и/или шоколаде	+2 балла
14	Низкое употребление зелени и зеленых овощей, салатов, злаков и свежих фруктов	+1 балл
15	Хроническая усталость	+1 балл
16	Мышечная слабость	+2 балла
17	Постоянное чувство покалывания в теле	+2 балла
18	Потеря концентрации внимания	+1 балл
19	Чувство беспокойства	+2 балла
20	Хронические депрессии без очевидной причины	+2 балла
21	Значительное снижение сексуальной и жизненной активности	+2 балла
22	Регулярное употребление кальция без магния	+3 балла
23	Частое использование антибиотиков, стероидов, оральных контрацептивов, индометацина, цисплатина, амфотерицина В, холестирамина, синтетических эстрогенов	+1 балл

## Интерпретация результатов, MDQ-23\*\*

Что важно знать специалисту?	Что важно сказать пациенту?
<b>ДО 9 БАЛЛОВ</b>	
<p>Низкая вероятность дефицита магния ●</p>	<p>● Прекрасно! По-видимому, вы ведете здоровый образ жизни и сбалансированно питаетесь. Продолжайте в том же духе!</p> <p>Если в процессе прохождения анкеты вы узнали кого-то из своих близких, поделитесь с ними тестом.</p> <p>Вы — отличный пример для них!</p>
<b>9 БАЛЛОВ И БОЛЕЕ</b>	
<p>Высокая вероятность дефицита магния ●</p> <p><b>Пороговые значения общего сывороточного уровня магния &lt;0,8 ммоль/л</b></p>	<p>● Важно обсудить со специалистом необходимость восполнения дефицита магния</p> <p>Если вы находитесь в состоянии стресса и, особенно, если планируете стать мамой, то, скорее всего, вам может потребоваться дополнительный источник магния<sup>1</sup></p>

\*\*Полученный результат тестирования не является диагнозом. Необходима консультация специалиста

Используемый источник литературы:

1. Orlova S, Dikke G, Pickering G, Konchits S, Starostin K, Bevz A. Magnesium Deficiency Questionnaire: A New Non-Invasive Magnesium Deficiency Screening Tool Developed Using Real-World Data from Four Observational Studies. *Nutrients*. 2020 Jul 11;12(7):2062. doi: 10.3390/nu12072062.

МАТЕРИАЛ НОСИТ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ХАРАКТЕР

**sanofi**

MAT-RU-2202835-1.0-04/2023

ООО «ОПЕЛЛА ХЕЛСКЕА», группа компаний Санofi.  
г. Москва, 125009, Москва, ул. Тверская, д. 22

Телефон:  
+7 (495) 721-14-00

Веб-сайт:  
www.sanofi.ru