

Глоссарий Power Reserve

Термин (запрос)	Интерпретация
Скрининг здоровья	Скрининг здоровья – комплексная система цифровой диагностики, позволяющая увидеть тонкую грань перехода от здоровья к болезни по изменению активности механизмов адаптации организма.
Биологический возраст	Биологический возраст – интегральная величина, отражающая степень морфологического и физиологического развития организма, потому что календарный возраст не является достаточным критерием состояния здоровья и трудоспособности человека. Биологический возраст определяется совокупностью обменных, структурных и функциональных, а также приспособительных возможностей организма. Помимо наследственности, он в большой степени зависит от условий среды обитания и образа жизни. Основным критерием увеличения биологического возраста является хроническое страдание газотранспортной функции системы кровообращения на фоне нарушений нормального функционирования процессов энергообеспечения жизнедеятельности организма, приводящее к снижению эффективных возможностей механизмов адаптации, что закономерно ведёт к утяжелению рисков преморбидного фона и, как итог, к возникновению болезней и снижению продолжительности жизни человека.
Рост	Рост измеряется в сантиметрах (диапазон 140-220 см)
Вес	Вес измеряется в килограммах (диапазон от 40 до 130 кг)
Возраст	Возраст определяется в годах (от 18 до 100 лет)
Простой функциональный тест 1	Функциональный тест для определения величины биологического возраста в домашних условиях.
Пульс	Измеряется автоматически пульсометром или в ручную на артериях запястье либо на шее в проекции сонной артерии за 1 минуту (используемый для расчётов диапазон от 40 до 140 ударов в минуту)
Дыхание	Частота дыхания – это сумма всех вдохов и выдохов за одну минуту, делённая пополам. Одно дыхание – это последовательные вдох и выдох. Можно сосчитать количество ударов пульса, приходящихся на одно дыхание, а затем полученной величиной разделить величину пульса за одну минуту, тем самым узнать реальную частоту дыхания.
ПСВ	Пиковая скорость выдоха (ПСВ) – форсированный выдох, измеряемый с помощью пикфлоуметра в литрах в минуту. Величина ПСВ также может быть использована в расчётах вместо частоты дыхания. При этом результат определения биологического возраста будет более точным.
Задержка дыхания на ВЫДОХЕ	Проба Генчи – функциональная проба в виде задержки дыхания на ВЫДОХЕ. Испытуемый делает глубокий вдох, а затем максимальный выдох и задерживает дыхание. Проба проводится при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между выдохом и вдохом (диапазон от 0 до 60 секунд).
Статическое балансирование	«Статическое балансирование»: Испытуемый без обуви становится на одну ногу (для правой – левая, для левой – правая), а вторую ногу поджимает на 15-20 см от пола, но при этом не фиксирует её за опорную ногу. Глаза плотно закрыты, руки опущены вдоль туловища. Активное балансирование запрещено. Фиксируется время стояния на одной ноге до заваливания (диапазон от 0 до 120 секунд).

Простой функциональный тест 2	Функциональный тест для определения вероятной продолжительности жизни, рисков преморбидного фона и адаптационных резервов в домашних условиях.
Систолическое артериальное давление	Верхняя граница артериального давления, измеряемая в покое с помощью тонометра на левом плече (диапазон от 40 до 220 мм ртутного столба)
Диастолическое артериальное давление	Нижняя граница артериального давления, измеряемая в покое с помощью тонометра на левом плече (диапазон от 10 до 130 мм ртутного столба)
Задержка дыхания на ВДОХЕ	Проба Штанге – функциональная проба в виде задержки дыхания на ВДОХЕ. Испытуемый делает последовательные вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального вдоха. При этом плотно закрывает рот и зажимает нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания до следующего вдоха (от 0 до 120 секунд)ю
Усложнённая проба Ромберга	Вариант 1 – основной. Испытуемый без обуви стоит на одной ноге, пятка другой ноги касается коленной чашечки опорной ноги. При этом глаза плотно закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены. Активное балансирование запрещено. Фиксируется время стояния на одной ноге до заваливания (диапазон от 0 до 120 секунд). Вариант 2 – дополнительный, если объективно невозможно выполнить первый вариант. Испытуемый без обуви должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги. Глаза плотно закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены. Активное балансирование запрещено. Фиксируется время стояния до заваливания (диапазон от 0 до 120 секунд).
Адаптационные резервы	Адаптационные резервы – это интегральная величина, объединяющая физический, функциональный и психосоматический компоненты жизнедеятельности человека. Характеризуют способность организма сохранять жизнеспособность в неблагоприятных условиях, оказывать сопротивление вредным факторам, а также определяют время и степень восстановления жизненных функций до уровней нормального функционирования после стрессового воздействия (болезни, травмы, отравления, утомление, эмоциональное напряжение и пр.)
Преморбидный фон	Преморбидный фон – совокупность факторов (врожденных и приобретенных, биологических и психологических), принимающих участие в возникновении, формировании и течении заболевания
Кардиоваскулярный риск	Кардиоваскулярный риск – вероятность развития фатального события со стороны сердечно-сосудистой системы (внезапная коронарная смерть, острый инфаркт миокарда, острые нарушения мозгового кровообращения, тромбоэмболии иной локализации) вследствие острого развития состояния дезадаптации за счёт разрушения механизмов немедленной адаптации, реализуемых через анаэробный гликолиз.
Кардиореспираторный риск	Кардиореспираторный риск – вероятность возникновения хронических соматических заболеваний вследствие нарушения механизмов долговременной адаптации, реализуемых через аэробный гликолиз.
Эндокринно-метаболический риск	Эндокринно-метаболический риск – истощение всех адаптационных механизмов, приводящее к развитию метаболического синдрома, вследствие невозможности процессов глюконеогенеза.
Возможная	ВПЖ – математическая величина, полученная в ходе скрининга

продолжительность жизни (ВГЖ)	здоровья, характеризующая вероятность продолжительности жизни человека в зависимости от соотношения его календарного и биологического возраста, величины адаптационных резервов и состояния рисков преморбидного фона.
Рекомендуемый максимальный пульс	Рекомендуемый максимальный пульс – это величина частоты сердечных сокращений, превышение которой достоверно повышает риски возникновения сердечно-сосудистых осложнений при физических и психоэмоциональных нагрузках.
Основной обмен	Основной обмен – это минимальное количество энергии, необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в стандартных условиях (в покое). Величина основного обмена зависит от соотношения в организме процессов анаболизма и катаболизма.