

Stanovení rizika deficitu hořčíku

Tichá, A., Hyšpler, R., Zadák, Z. (Fakultní nemocnice Hradec Králové) – upraveno dle: Stagle, P. Magnificent magnesium. The Way Up Newsletter, 2001, vol. 30.

Zaškrtnutím kladných odpovědí v dotazníku (pokud nevíte správnou odpověď na otázku, nezaškrťte nic) a sečtením jejich hodnot lze podle počtu získaných bodů zjistit **pravděpodobný (30–50 bodů) nebo velmi pravděpodobný (50 a více bodů) deficit hořčíku.**

OTÁZKA	ANO	NE
1. Jste pod významným emočním stresem?	2	0
2. Jste vznětlivý(á)?	3	0
3. Jste neklidný(á) až hyperaktivní?	2	0
4. Jste snadno vylekán(a) nenadálým zvukem nebo světlem?	4	0
5. Máte potíže se spánkem?	2	0
6. Trpíte chronickými bolestmi hlavy nebo migrénami?	3	0
7. Trpíte jemným třesem nebo záškuby rukou?	3	0
8. Trpíte jemnými, téměř nezaznamatelnými záchvěvy svalů kolem očí, svalů v tváři nebo jiných svalů?	3	0
9. Trpíte křečemi svalstva mimo končetiny?	3	0
10. Míváte křeče v rukách nebo nohách?	3	0
11. Míváte snadno vyvolatelný dávivý reflex?	4	0
12. Trpíte astmatem nebo sennou rýmou?	3	0
13. Trpíte rozedmou plic, chronickou bronchitidou nebo dušností?	2	0
14. Máte osteoporózu?	5	0
15. Měl(a) jste někdy močový kámen?	3	0
16. Trpíte chronickým onemocněním ledvin?	2	0
17. Máte diabetes?	4	0
18. Máte zvýšenou funkci štítné žlázy nebo příštítných tělísek?	3	0
19. Máte vysoký krevní tlak?	3	0
20. Trpíte nepravidelností srdečního rytmu?	3	0
21. Užíváte Digoxin?	3	0
22. Berete nějaká diuretika (léky podporující močení)?	5	0
23. Užíváte pravidelně vitamin D?	2	0
24. Byl(a) jste léčen(a) v nedávné době ozařováním nebo vyšetřován(a) na CT?	5	0
25. Pijete denně alkoholické nápoje?	4	0
26. Měl(a) jste někdy problém se závislostí na alkoholu?	3	0
27. Pijete více než 3 šálky kávy denně?	2	0
28. Jíte denně sladká jídla?	2	0
29. Míváte často chuť na sladké nebo čokoládu?	2	0
30. Solíte více než ostatní?	2	0
31. Jíte jídla typu „fast food“ častěji než 1x týdně?	2	0
32. Jíte listovou zeleninu nebo čerstvé ovoce méně často než obden?	2	0
33. Dáváte přednost bílému pečivu před celozrnným?	2	0
34. Jíte ořechy méně často než 2x týdně?	2	0

35. Máte nízkoproteinovou dietu?	2	0
36. Máte potíže s trávením jídla?	2	0
37. Trpíte chronickým střevním zánětem (ulcerózní kolitidou, Crohnovou nemocí)?	3	0
38. Trpíte průjmem nebo zácpou?	3	0
39. Ženy: Trpíte často premenstruačním syndromem či křečemi během menstruace?	3	0
40. Ženy: Jste těhotná?	2	0
41. Ženy: Trpěla jste v minulých těhotenstvích vysokým krevním tlakem?	4	0
42. Trpíte chronickou únavou?	2	0
43. Trpíte často svalovou slabostí?	2	0
44. Prochladnou Vám snadno ruce nebo nohy?	2	0
45. Trpíte ztrátou citlivosti ve tváři na rukou nebo nohou?	2	0
46. Máte potíže s brněním částí těla?	2	0
47. Jste často apatický(á), bez zájmu o okolní svět?	2	0
48. Máte potíže s pamětí – zapomínáním?	2	0
49. Máte potíže se koncentrovat na nějakou činnost?	2	0
50. Trpíte nepřiměřeným strachem nebo tísní?	3	0
51. Léčíte se pro deprese?	2	0
52. Jste často dezorientován(a) v čase, prostoru?	2	0
53. Máte problémy s přizpůsobením novým situacím?	2	0
54. Trpíte halucinacemi?	2	0
55. Trpíte pocity, že lidé v okolí Vám ubližují?	2	0
56. Máte často bledý obličej?	2	0
57. Domníváte se, že trpíte ztrátou vitality v sexuální oblasti?	2	0
58. Bylo Vám sděleno, že trpíte nízkou hladinou vápníku v krvi?	2	0
59. Bylo Vám sděleno, že trpíte nízkou hladinou draslíku v krvi?	3	0
60. Užíváte pravidelně doplňky s vápníkem bez přídavku hořčíku?	2	0
61. Užíváte pravidelně doplňky obsahující železo nebo zinek bez přídavku hořčíku?	2	0
62. Jste chronicky vystaven(a) působení fluoridu (zaměstnání)?	2	0
63. Užíváte často antibiotika, steroidy, protizánětlivé léky nebo hormony?	3	0

Zdroj: Centrum pro výzkum a vývoj, Fakultní nemocnice Hradec Králové