

Список наблюдений после реакции

Заполняйте только когда состояние стабильно. Чем точнее факты, тем полезнее персональный разбор.

Опасные симптомы сейчас? Сначала экстренная помощь

Затруднение дыхания, отёк языка/горла, обморок, спутанность или быстрое ухудшение - повод прекратить заполнение и вызвать местную экстренную помощь.

1. Что произошло

☐ Дата и время эпизода:

☐ Все симптомы и где они проявились:

☐ Как повлияли на обычные дела:

☐ Фото симптомов - время каждого снимка:

2. Напиток

☐ Точный напиток, бренд и продукт:

☐ Количество, размер порции и темп:

☐ Начало и конец употребления:

☐ Для вина: тип, сладость, страна, сорт - если известны:

☐ Другой алкоголь в тот день:

☐ Фото полной этикетки, аллергенов, меню или чека:

3. Время, развитие и помощь

☐ Через сколько начался каждый симптом:

☐ Пик, длительность и состояние на следующий день:

☐ Лекарство, доза и время приёма:

☐ Что помогло или ухудшило:

☐ Экстренная помощь, врач и обследования:

Список наблюдений - продолжение

4. Контекст за 24-48 часов

- ☐ Еда и точные ингредиенты до, во время и после:
- ☐ Лекарства/добавки, включая аспирин, ибупрофен и другие НПВС:
- ☐ Жара, нагрузка, недосып, инфекция или стресс:
- ☐ Натощак, обезвоживание или большой объем:
- ☐ Новые продукты, лекарства или обстоятельства:

5. Только прежний опыт - не проверяйте намеренно

- ☐ Впервые / один раз / несколько раз / часто:
- ☐ Раньше переносили этот напиток - только по памяти:
- ☐ Раньше переносили эту еду без алкоголя - только по памяти:
- ☐ Реакции на другой алкоголь или только на один продукт:
- ☐ Астма, полипы носа, аллергии, реакции на аспирин/ибупрофен:
- ☐ Семейный опыт - дополнительная, не основная информация:

6. Что сохранить

- ☐ Фото симптомов и упаковок.
- ☐ Названия лекарств, дозы и время.
- ☐ Выписки, результаты анализов и контакт свидетеля эпизода.

Фактов уже достаточно, чтобы начать?

Если эпизод был выраженным, повторяется или вы можете подробно его описать, переходите к персональному разбору. Полные ответы повышают практическую ценность результата.

[Перейти к анкете](#)