

PARTICIPANTS (Участники)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
participant_id	ID участника	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
first_name	Имя	VARCHAR(100)	NOT NULL
last_name	Фамилия	VARCHAR(100)	NOT NULL
date_of_birth	Дата рождения	DATE	
gender	Пол (M/F)	CHAR(1)	
phone	Телефон	VARCHAR(20)	
email	Email	VARCHAR(100)	

CHRONIC_CONDITIONS (Хронические заболевания)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
condition_id	ID хронического заболевания	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
participant_id	Ссылка на участника	BIGINT	FOREIGN KEY
disease_name	Название заболевания	VARCHAR(200)	NOT NULL
diagnosis_date	Дата постановки диагноза	DATE	
current_status	Статус (обострение/ремиссия)	VARCHAR(100)	
comments	Примечания	TEXT	

SLEEP_LOG (Дневник сна)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
sleep_log_id	ID записи о сне	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
participant_id	Ссылка на участника	BIGINT	FOREIGN KEY
sleep_date	Дата (привязка ко дню)	DATE	NOT NULL
sleep_start_time	Время начала сна	TIMESTAMP	NOT NULL
sleep_end_time	Время окончания сна	TIMESTAMP	NOT NULL
sleep_quality	Качество сна (балл)	SMALLINT	NOT NULL
notes	Доп. заметки	TEXT	

NUTRITION_LOG (Дневник питания)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
nutrition_log_id	ID записи о питании	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
participant_id	Ссылка на участника	BIGINT	FOREIGN KEY
log_datetime	Дата/время приёма пищи	TIMESTAMP	NOT NULL
meal_type	Тип приёма пищи	VARCHAR(50)	
food_description	Описание еды	TEXT	
calories	Калории	INT	
proteins	Белки (г)	DECIMAL(5,2)	
fats	Жиры (г)	DECIMAL(5,2)	
carbs	Углеводы (г)	DECIMAL(5,2)	

ACTIVITY_LOG (Дневник активности)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
activity_log_id	ID записи активности	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
participant_id	Ссылка на участника	BIGINT	FOREIGN KEY
activity_date	Дата активности	DATE	NOT NULL
steps_count	Кол-во шагов	INT	
distance_km	Дистанция (км)	DECIMAL(6,3)	
calories_burned	Сожжённые калории	INT	

MEDICAL_CHECKUPS (SCD2)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
checkup_id	ID обхода/осмотра	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
participant_id	Ссылка на участника	BIGINT	FOREIGN KEY
checkup_date	Дата визита	DATE	NOT NULL
doctor_specialty	Специальность врача	VARCHAR(100)	
diagnosis_summary	Результаты осмотра	TEXT	
recommendations	Рекомендации	TEXT	
effective_start_date	Дата начала актуальности	DATE	NOT NULL
effective_end_date	Дата конца актуальности	DATE	
is_current	Флаг актуальной записи	BOOLEAN	NOT NULL DEFAULT TRUE

MEDICATION_INTAKE (SCD2)			
Название	Описание	Тип данных	Ограничения
medication_id	ID назначения лекарства	BIGSERIAL	PRIMARY KEY
participant_id	Ссылка на участника	BIGINT	FOREIGN KEY
medication_name	Название препарата	VARCHAR(200)	NOT NULL
dosage	Дозировка (например, "500 мг")	VARCHAR(50)	
times_per_day	Как часто принимать	VARCHAR(50)	
notes	Доп. заметки	TEXT	
effective_start_date	Дата начала действия	DATE	NOT NULL
effective_end_date	Дата конца действия	DATE	
is_current	Флаг актуальной версии	BOOLEAN	NOT NULL DEFAULT TRUE