

ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЙ

ДАТА НАЧАЛА

/ /
День Месяц Год

ИНСТРУКЦИЯ: Укажите количество использованных прокладок/тампонов в зависимости от степени их промокания за каждый день менструального цикла. Если менструация продолжается более 10 дней, подсчёт ведите по второй таблице. При обнаружении сгустков крови, отмечайте их количество и размер каждого сгустка. Шкалу оценки размера сгустка см. справа. ¹ Если отмечаются протекания или сильные кровотечения, которые негативно сказываются на вашей повседневной деятельности или качестве жизни, то за этот день поставьте «1». При использовании менструальных чаш выбирайте те, на которых есть шкала объёма. В соответствующем поле укажите объём чаши. После чего запишите букву, которая соответствует количеству крови по таблице.

ПРОКЛАДКИ	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Подсчёт баллов	Баллы
С небольшими пятнами 												1 балл за каждую прокладку	
С умеренными пятнами 												5 баллов за каждую прокладку	
Полностью пропитана 												20 баллов за каждую прокладку	
Небольшой сгусток крови (размером с виноградину)												1 балл за каждый сгусток крови	
Крупный сгусток крови (размером с клубнику)												5 баллов за каждый сгусток крови	
Протекания												5 баллов за каждый день	

ТАМПОНЫ	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Подсчёт баллов	Баллы
1/3 тампона пропитана 												1 балл за каждый тампон	
2/3 тампона пропитано 												5 баллов за каждый тампон	
Полностью пропитан 												10 баллов за каждый тампон	
Небольшой сгусток крови (размером с виноградину)												1 балл за каждый сгусток крови	
Крупный сгусток крови (размером с клубнику)												5 баллов за каждый сгусток крови	
Протекания												5 баллов за каждый день	

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ЧАШИ													
Объём чаши (мл)	Варианты подсчёта баллов	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		0 Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы					
День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Баллы		
Менструальная чаша 1													
Менструальная чаша 2													

ИТОГО БАЛЛОВ

Если количество баллов превышает 100, обратитесь к врачу.