

ТАБЛИЦЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЯ ТЯЖКОСТІ МЕНСТРУАЛЬНИХ КРОВОТЕЧ

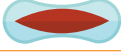
ДАТА ПОЧАТКУ

/

/

День Місяць Рік

ІНСТРУКЦІЯ: Вкажіть кількість використаних прокладок/тампонів залежно від ступеня їхнього промокання за кожен день менструального циклу. Якщо менструація триває понад 10 днів, підрахунок ведіть за другою таблицею. У разі виявлення згустків крові, зазначайте їхню кількість і розмір кожного згустку. Шкалу оцінки розміру згустку див. праворуч.¹ Якщо відзначаються протікання або сильні кровотечі, які негативно позначаються на вашій повсякденній діяльності або якості життя, то за цей день поставте «1». Під час використання менструальних чаш обирайте ті, на яких є шкала об'єму. У відповідному полі вкажіть об'єм чаші. Після чого запишіть літеру, яка відповідає кількості крові за таблицею.

ПРОКЛАДКИ	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Підрахунок балів	Бали
3 невеликими плямами												1 бал за кожную прокладку	
3 помірними плямами												5 балів за кожную прокладку	
Повністю просякнута												20 балів за кожную прокладку	
Невеликий згусток крові (розміром з виноградину)												1 бал за кожний згусток крові	
Великий згусток крові (розміром з полуницю)												5 балів за кожний згусток крові	
Протікання												5 балів за кожний день	

ТАМПОНИ	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Підрахунок балів	Бали
1/3 тампону просякнута												1 бал за кожний тампон	
2/3 тампону просякнута												5 балів за кожний тампон	
Повністю просочений												10 балів за кожний тампон	
Невеликий згусток крові (розміром з виноградину)												1 бал за кожний згусток крові	
Великий згусток крові (розміром з полуницю)												5 балів за кожний згусток крові	
Протікання												5 балів за кожний день	

МЕНСТРУАЛЬНІ ЧАШИ													
Об'єм чаші (мл)	Варіанти підрахунку балів												
		0 Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали					
День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Бали		
Менструальна чаша 1													
Менструальна чаша 2													

РАЗОМ БАЛІВ

Якщо кількість балів перевищує 100, зверніться до лікаря.