



Тест оценки симптомов дефицита эстрогенов
 разработка Научного центра акушерства,
 гинекологии и перинатологии
 Российской академии медицинских наук
 г. Москва

	Да 2 балла	Иногда 1 балл	Нет 0 баллов
Есть ли у Вас приливы или повышенная потливость?			
Замечали ли Вы у себя сердцебиение или другие заметные нарушения деятельности сердца?			
Бывает ли у Вас бессонница или нарушения ритма сна?			
Нервничаете ли Вы в последнее время чаще, чем прежде?			
Можете ли Вы сказать, что Вы сейчас более склонны к депрессии, чем прежде?			
Чаще ли Вы страдаете от головной боли, чем прежде?			
Отмечаете ли появление головокружения в последнее время?			
Чувствуете ли в последнее время слабость или быстро устаете?			
Отмечаете ли покалывание в пальцах рук и ног (парестезии)?			
Замечаете ли Вы более сильное выпадение волос, чем прежде?			
Стала ли кожа более сухой и менее эластичной?			
Замечаете ли Вы, что слизистая рта и глаз стала более сухой?			
Есть ли у Вас учащенное мочеиспускание или затруднения с удерживанием мочи?			
Замечаете ли Вы боли в суставах, в первую очередь пальцев и стоп?			
Есть ли боли в мышцах и костях?			
Чувствуете ли иногда себя "пополневшей"?			
Ощущаете ли сухость во влагалище, болезненность во время полового акта или замечаете раздражение?			
Изменилось ли у Вас отношение к половой жизни?			
У Вас были удалены тело и шейка матки?			
Были ли у Вас удалены яичники?			

Итого баллов _____

Дата самоконтроля _____

Оценка состояния:

До 7 баллов – физиологическая норма

От 7 до 17 баллов – гормональный дефицит средней тяжести

Более 17 баллов – тяжёлый климактерический синдром.