

## Тяжесть климактерического синдрома

(Модифицированный менопаузальный индекс — ММИ)<sup>3</sup>

Отметьте характерные для Вашего состояния изменения.

| Нейровегетативные изменения                                          |               |                 |                 |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Симптомы                                                             | Баллы         |                 |                 |
|                                                                      | 1             | 2               | 3               |
| Повышенное АД, мм. рт. ст.                                           | 150/90        | 160/100         | > 160/100       |
| Пониженное АД, мм. рт. ст.                                           | 110/70        | 100/70          | 90/60           |
| Головные боли                                                        | редко         | часто           | постоянно       |
| Головокружения                                                       | +             | ++              | +++             |
| Сердцебиение в покое                                                 | редко         | часто           | очень часто     |
| Непереносимость высокой t°                                           | +             | ++              | +++             |
| Судороги/онемение конечностей                                        | +             | ++              | +++             |
| «Гусиная кожа»                                                       | редко         | часто           | очень часто     |
| Сухость кожи                                                         | +             | ++              | +++             |
| Дермографизм                                                         | белый         | красный         | красный стойкий |
| Потливость                                                           | +             | ++              | +++             |
| Отечность                                                            | изредка лицо  | постоянно веки  | постоянно       |
| Аллергические реакции                                                | +             | ++              | +++             |
| Экзофтальм, блеск глаз                                               | +             | ++              | +++             |
| Повышенная возбудимость                                              | +             | ++              | +++             |
| Сонливость                                                           | утром         | утром и вечером | постоянно       |
| Нарушения сна                                                        | при засыпании | прерывистый сон | бессонница      |
| Приливы жара в день                                                  | <10           | 10-20           | >20             |
| Резкие подъемы АД, сопровождающиеся сердцебиениями, учащением пульса | редко         | часто           | очень часто     |
| <b>Итого:</b>                                                        |               |                 |                 |



### Метаболические/эндокринные/атрофические изменения

| Симптомы                                                                  | Баллы                             |                                 |                                |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|                                                                           | 1                                 | 2                               | 3                              |
| Мышечно-суставные боли                                                    | редко                             | периодически                    | постоянно                      |
| Жажда                                                                     | +                                 | ++                              | +++                            |
| Индекс массы тела (ИМТ), кг/м <sup>2</sup> *                              | <29                               | 29–33                           | >33                            |
| Тиреоидная дисфункция**                                                   | +                                 | ++                              | +++                            |
| Углеводный обмен**                                                        | нарушение толерантности к глюкозе | сахарный диабет, субкомпенсация | сахарный диабет, декомпенсация |
| Жжение во влагалище, сухость слизистых, дискомфорт во время полового акта | +                                 | ++                              | +++                            |
| Эпизоды недержания мочи                                                   | редко                             | периодически                    | постоянно                      |
| <b>Итого:</b>                                                             |                                   |                                 |                                |

\* ИМТ = масса тела (кг) / рост человека в квадрате (м<sup>2</sup>)

\*\* Если Вам трудно отметить что-либо самостоятельно, посоветуйтесь с лечащим врачом.

### Психоземotionalные изменения

| Симптомы                  | Баллы            |            |                    |
|---------------------------|------------------|------------|--------------------|
|                           | 1                | 2          | 3                  |
| Утомляемость              | +                | ++         | +++                |
| Снижение памяти           | +                | ++         | +++                |
| Слезливость, возбудимость | +                | ++         | +++                |
| Изменение аппетита        | повышение        | снижение   | потеря             |
| Навязчивые идеи           | подозрительность | страхи     | суицидальные мысли |
| Настроение                | лабильное        | депрессии  | апатия             |
| Либи́до                   | снижение         | отсутствие | повышение          |
| <b>Итого:</b>             |                  |            |                    |

Сравните с таблицей полученные суммы баллов и отметьте тяжесть течения климактерического синдрома

| Симптомы           | Степень выраженности (в баллах) |                 |                 |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|
|                    | слабая                          | средней тяжести | тяжелая         |
| Нейро-вегетативные | 10–20                           | 21–30           | Более 30        |
| Метаболические     | 1–7                             | 8–14            | Более 14        |
| Психоземotionalные | 1–7                             | 8–14            | Более 14        |
| <b>ММИ</b>         | <b>12–34</b>                    | <b>35–58</b>    | <b>Более 58</b> |