

## Шкала оценки симптомов менопаузы (Russian version of the MRS)

Какие из следующих симптомов Вы испытываете на данный момент? Пожалуйста, отметьте соответствующий квадрат для каждого симптома. Для симптомов, которых у Вас нет, отмечайте, пожалуйста, «нет симптома».

### Симптомы:

		Нет симптома	Слабое проявление симптома	Умеренное проявление симптома	Сильное проявление симптома	Очень сильное проявление симптома
Баллы =	----- ----- ----- -----	0	1	2	3	4
1. Приливы жара, потливость (эпизодическое потоотделение).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Неприятные ощущения в сердце (Вы обращаете внимание на сердцебиение, что необычно для Вас; перебои в работе сердца, учащенное сердцебиение, ощущение сдавленности в груди)....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Проблемы со сном (трудно заснуть, просыпаетесь ночью, просыпаетесь раньше, чем обычно) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Депрессивное состояние (чувство подавленности, грусти, плаксивость, нежелание что-либо делать, резкие перемены настроения).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Раздражительность (нервозность, внутренняя напряженность, агрессивность).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Тревога (внутреннее беспокойство, паника).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Физическая и психическая истощенность (общее снижение способности что-либо делать, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, забывчивость).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Проблемы с половой жизнью (изменение полового влечения, половой активности и удовлетворенности).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Проблемы с мочевым пузырем (трудно помочиться, учащенные позывы к мочеиспусканию, недержание мочи) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Сухость во влагалище (ощущение сухости или жжения во влагалище, затруднения во время полового акта) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Неприятные ощущения в суставах и мышцах (боль в суставах, ощущение скованности и другие неприятные ощущения в суставах/ мышцах).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>