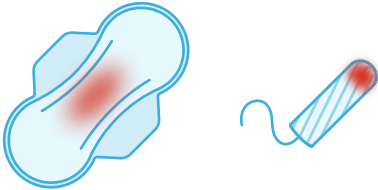
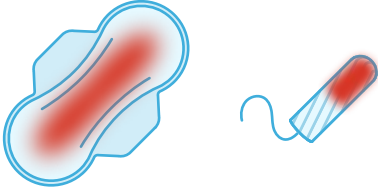
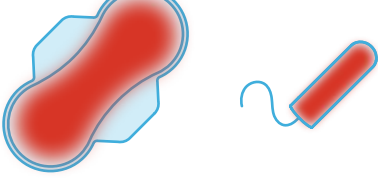


Как оценить потери крови во время менструации

Заполните эту таблицу во время очередных месячных, чтобы убедиться, что вы не теряете слишком много крови. Таблицу нужно заполнять каждый день, пока есть кровотечение.

Прокладка / тампон	День							
	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								
Наличие сгустков								

Баллы

- Прокладка слегка пропитана кровью — 1 балл
- Прокладка умеренно пропитана кровью — 5 баллов
- Прокладка полностью пропитана кровью — 20 баллов
- Тампон слегка пропитан кровью — 1 балл
- Тампон умеренно пропитан кровью — 5 баллов
- Тампон полностью пропитан кровью — 10 баллов

- Размер сгустков:
- 10 копеек — 1 балл
 - 5 рублей — 5 баллов

Как посчитать результат

Первый день. Две прокладки, слегка пропитанные кровью: $2 \times 1 = 2$ балла

Второй день. Четыре прокладки, умеренно пропитанные кровью:
 $4 \times 5 = 20$ баллов

Третий день. Две прокладки, полностью пропитанные кровью, две — умеренно пропитанные, а еще вы заметили два небольших сгустка размером с десятикопеечную монету: $2 \times 10 + 2 \times 5 + 2 \times 1 = 32$ балла

Четвертый день. Четыре прокладки, умеренно пропитанные кровью:
 $4 \times 5 = 20$ баллов

Пятый день. Две прокладки, слегка пропитанные кровью: $1 \times 2 = 2$ балла

Теперь сложите полученные за все дни баллы. В нашем примере получается:
 $2 + 20 + 32 + 20 + 2 = 76$ баллов — это норма

! Если вы набрали больше 100 баллов, у вас обильные месячные, нужна консультация гинеколога

