# Шкала С.Н.Хейфеца «Оценка тяжести климактерического синдрома»

Опросник включает 18 вопросов. Период наблюдения – 1-3 последних месяца. На каждый вопрос нужно дать 1 ответ. Следует выбирать тот вариант ответа, который наиболее подходит к Вашему состоянию.

Время тестирования составляет приблизительно 5-10 минут.

**1. «Приливы» - субъективное ощущение жара в голове и верхней половине туловища.**

* редкие (раз в неделю, месяц и т.д.) (2 балла);
* до 10 раз в сутки (8 баллов);
* до 11-20 раз в сутки (12 баллов);
* более 20 раз в сутки (16 баллов).

**2. Потоотделение.**

* умеренно выраженное (2 балла);
* резко выраженное (4 балла).

**3. Быстрая утомляемость.**

* отсутствует (0 баллов);
* периодическая (2 балла).

**4. Приступы сердцебиения.**

* редкие (1 балл).
* частые (2 балла).

**5. Бессонница.**

* отсутствует (0 баллов);
* периодическая (2 балла).

**6. Головные боли.**

* редкие (1 балл);
* частые (2 балла);
* постоянные (3 балла).

**7. Раздражительность.**

* отсутствует (0 баллов);
* периодическая (2 балла).

**8. Ухудшение памяти.**

* отсутствует (0 баллов);
* периодическое (1 балл).

**9. Боли в области сердца.**

* отсутствуют (0 баллов);
* периодические (2 балла).

**10. Головокружения.**

* отсутствуют (0 баллов);
* редкие (1 балл);
* частые (3 балла).

**11. Боли в области суставов.**

* отсутствуют (0 баллов);
* периодические (2 балла).

**12. Парестезии («мурашки», зуд, покалывания и др. – в разных частях тела).**

* отсутствуют (0 баллов);
* периодические (2 балла).

**13. Повышение артериального давления.**

* до 140/90 мм.рт.ст (2 балла);
* более 140/90 мм.рт.ст (6 баллов).

**14. Нарушения в сердечно-сосудистой системе, выявленные при медицинском обследовании (в т.ч. согласно ЭКГ).**

* слабо выраженные (0 баллов);
* умеренно выраженные (2 балла);
* резко выраженные (6 баллов).

**15. Наличие диэнцефальных (симпатоандреналовых) кризов.**

* редко (2 балла);
* часто (6 баллов).

**16. Диабет.**

* отсутствует (0 баллов).
* легкая форма (неинсулинозависимая) (2 балла);
* тяжелая форма (инсулинозависимая) (6 баллов).

**17. Тиреотоксикоз (повышенная функция щитовидной железы).**

* отсутствует (0 баллов).
* легкая форма (2 балла);
* тяжелая форма (6 баллов).

**18. Вегетососудистые сдвиги.**

* отсутствуют (0 баллов);
* умеренно выраженные (2 балла);
* резко выраженные (6 баллов).

Интерпретация результатов

Если при сложении всех баллов у женщины получается не более 10, то она практически здорова.

Если женщина набирает 11–20 баллов, то это легкая форма климактерического синдрома, она требует устранения провоцирующего фактора, нормализации режима сна и отдыха, питания, физической активности, прогулок на свежем воздухе, фитотерапии и др.

Если в сумме баллов 21–35, то это среднетяжелая форма, она требует обращения женщины к гинекологу и (или) терапевту и другим специалистам для обследования и проведения специфического и более серьезного лечения, возможно, включающего не только специальные средства терапевта, но и гормонотерапию, которую назначают гинекологи.

Если женщина набирает 36 баллов и более, такая форма климактерического синдрома требует, как правило, незамедлительной госпитализации, серьезного стационарного обследования и длительного лечения у специалистов.