

Календар симптомів ПМС



Префемін



Використовуйте для запису оцінки симптомів протягом щонайменше 2 повних місяців		Місяць	
		Рік	
Щовечора наголошуйте на оцінці кожного симптому, перерахованого нижче. Впишіть "Х" у полі, яке відповідає ступеню тяжкості симптому: 0 - немає взагалі, 1 - легка, 2 - середня, 3 - важка			
Введіть день ("П" - понеділок, "Пт" - п'ятниця і т.д.)		>	
Позначте кров'яні виділення, ввівши "К"		>	
Позначте менструацію, ввівши "М"		>	
Дата		>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
1 Дратівливість	3		
	2		
	1		
	0		
2 Перепади настрою	3		
	2		
	1		
	0		
3 Злість	3		
	2		
	1		
	0		
4 Головний біль	3		
	2		
	1		
	0		
5 Спазм та болі в животі	3		
	2		
	1		
	0		
6 Напруга та біль у грудях	3		
	2		
	1		
	0		