

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Дневник СИМПТОМОВ малого таза

Не «оцените боль от 0 до 10», а инструмент, который показывает **закономерности**: где, когда, от чего, вместе с чем. После каждого блока — объяснение, почему врач спрашивает именно об этом.

Юлия Часовских

Approbierter Apothekerin · Германия

Landesapothekerkammer Baden-Württemberg · DPhG

A4 · версия 1.0

карта эпизода + ежедневный дневник

Дневники боли существуют. Проблема в том, что они бывают трёх видов, и ни один не решает твою задачу.

Какие бывают	Чего в них не хватает
Исследовательские шкалы	Созданы для научных работ. Подробные, но нечитаемые без подготовки и бесполезные для разговора на приёме
«Оцените боль от 0 до 10»	Одно число в день. Не показывает ни где, ни от чего, ни вместе с чем — то есть ровно то, что и определяет причину
Дневники под один диагноз	Чаще всего под эндометриоз. Если диагноз другой или ещё не поставлен, такой дневник ведёт мысль по одной колее

- **Разделяет два режима.** Карта эпизода — заполняется, когда болит. Ежедневный дневник — коротко, каждый день. Вместе они дают и детализацию, и динамику
- **Собирает то, что обычно спрашивают в разных кабинетах:** гинекологические, кишечные, мочевые и болевые признаки в одном месте. Именно на стыке чаще всего и находится ответ
- **Объясняет.** После каждого блока — короткое «почему врач спрашивает именно об этом». Ты не просто заполняешь графы, а понимаешь логику вопроса
- **Показывает закономерности.** Через два–три месяца видно то, чего не видно в отдельном дне: что боль привязана к фазе цикла, к наполнению мочевого пузыря, к стулу или ни к чему из этого

Главный эффект — не в бумаге, а в приёме. Женщина, которая говорит «болит живот, уже давно», и женщина, которая говорит «боль слева, тянущая, 7 из 10, за два дня до менструации, усиливается при дефекации, тепло помогает» — получают на приёме разные вопросы и разные обследования. Разница только в записях.

ЗАМЕТКИ

Режим	Когда заполнять	Что даёт
Карта эпизода (Часть А)	В день, когда болело — или сразу после	Подробный портрет боли: где, какая, от чего, вместе с чем
Ежедневный дневник (Часть В)	Каждый вечер, 1–2 минуты	Динамику и связь с циклом. Именно здесь появляются закономерности

- **Ежедневный дневник важнее.** Если сил хватает только на одно — води его. Две минуты в день дают больше, чем подробная карта раз в месяц
- **Заполняй в тот же день.** Через неделю ты вспомнишь, что «болело сильно», но не вспомнишь, в какой день цикла и что помогло
- **Пустая клетка — тоже ответ.** «Не было» и «не записала» — разные вещи. Не заполняй задним числом наугад
- **Два-три полных цикла.** Меньше — и закономерность не проявится. Это тот случай, когда терпение прямо превращается в качество приёма

Совет по печати. Карта эпизода и лист ежедневного дневника — расходуемые. Сними с них копии заранее: по одной карте на эпизод, по одному листу на месяц.

Когда не записывать, а идти к врачу

Дневник — для того, что повторяется и требует наблюдения. Ниже — то, что наблюдения не требует.

Немедленно

- Внезапная резкая боль внизу живота, особенно односторонняя, с тошнотой или рвотой
- Боль с высокой температурой и ознобом
- Боль с обмороком, резкой слабостью, учащённым сердцебиением
- Боль с обильным кровотечением
- Боль при задержке менструации или при подозрении на беременность
- Невозможность помочиться или опорожнить кишечник
- Боль, при которой невозможно разогнуться или дойти до машины

На ближайший приём

- Кровь в моче или стуле — в любой день цикла
- Кровянистые выделения после полового акта
- Боль, которая появилась впервые после 45 лет
- Боль, которая стала другой: изменился характер, место или ритм
- Обезболивающее перестало помогать так, как раньше
- Непреднамеренная потеря веса вместе с болью
- Боль будит ночью

И ещё одно, отдельно. Боль, из-за которой ты отменяешь планы, пропускаешь работу или заранее планируешь жизнь «вокруг» неё, — **не норма и не черта характера.** Даже если она давняя. Даже если тебе говорили терпеть. Это повод к разговору с врачом, и дневник нужен именно для того, чтобы этот разговор состоялся предметно.

ЗАМЕТКИ

Часть А

Карта эпизода боли

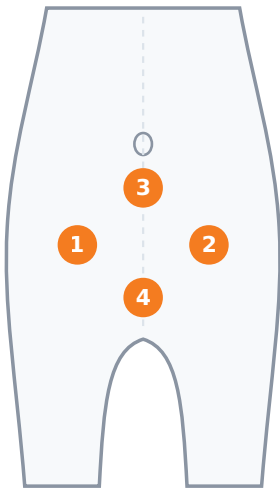
Девять блоков: когда, где, какая, насколько, от чего, что помогает, что рядом, связь с циклом, что было в этот день.

Заполняется в день, когда болело. Один эпизод — одна копия.

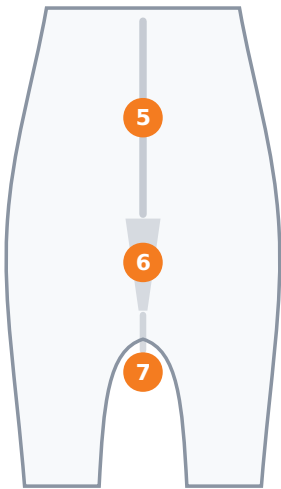
5 страниц

Блок 2. Где именно болит Н

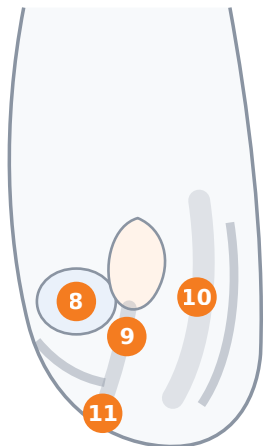
Отметь на схемах зоны, где болит. Если зон несколько — пронумеруй по силе: 1 самая сильная.



СПЕРЕДИ



СЗАДИ



спереди сзади
ВНУТРЕННИЕ ЗОНЫ

1	Низ живота справа	правая подвздошная область
2	Низ живота слева	левая подвздошная область
3	Вокруг пупка / по центру	средняя часть живота
4	Над лобком	надлобковая область
5	Поясница	нижняя часть спины
6	Крестец	ниже поясницы, между ягодицами
7	Копчик и промежность	область между входом во влагалище и задним проходом
8	Мочевой пузырь	боль связана с наполнением или мочеиспусканием
9	Глубоко во влагалище	ощущается при глубоком проникновении
10	Прямая кишка	боль при опорожнении кишечника
11	Вход во влагалище	поверхностная боль, жжение при касании

Почему врач спрашивает именно об этом. Локализация — первое, что сужает круг. Боль над лобком, связанная с наполнением мочевого пузыря и стихающая после мочеиспускания, уводит мысль к мочевому пузырю. Боль глубоко в тазу при глубоком проникновении и боль при опорожнении кишечника — к состояниям, затрагивающим заднюю часть таза. Поверхностная боль у входа во влагалище — совсем другая группа причин, чем глубокая. Именно поэтому «болит низ живота» врачу почти ничего не даёт, а «болит слева, отдаёт в прямую кишку, во время менструации» — даёт очень много.

ЗАМЕТКИ

Блоки 1, 3, 4: когда, какая, насколько Н

Одна копия = один эпизод

Дата: _____ День цикла: _____

Блок 1. Когда появилась

Время суток: _____ Длительность приступа: _____

☐ Возникла внезапно

☐ Нарастала постепенно

☐ Разбудила ночью

☐ Была с утра

☐ Появилась к вечеру

☐ Держится постоянно

Почему врач спрашивает именно об этом. Внезапное начало и постепенное нарастание — разные механизмы. Внезапная односторонняя боль требует срочной оценки. Боль, которая будит ночью, оценивается отдельно: она реже бывает функциональной. А длительность приступа отличает короткие схватки от постоянного фона.

Блок 3. Какая это боль

☐ Режущая

☐ Колющая

☐ Тянущая

☐ Ноющая

☐ Жгучая

☐ Пульсирующая

☐ Распирающая

☐ Схваткообразная

☐ Стреляющая, как током

☐ Чувство давления

Почему врач спрашивает именно об этом. Характер боли указывает на её механизм. Схваткообразная чаще связана с сокращением полого органа — матки или кишки. Жгучая и стреляющая «как током» заставляют подумать о вовлечении нерва, и это меняет подход к лечению: такая боль хуже отвечает на обычные обезболивающие. Чувство давления и распираания — отдельная история, связанная с объёмом. Слово, которым ты опишешь боль, врач услышит и запомнит.

Блок 4. Насколько сильно

Максимальная за эпизод: _____ из 10 Средняя: _____ из 10 Сколько длилась: _____

1 — едва заметная · 4–5 — мешает делам · 7–8 — трудно заниматься чем-либо · 10 — невыносимая

Почему врач спрашивает именно об этом. Один балл почти ничего не значит: терпимость у всех разная и обычно занижена. Значение имеют три вещи вместе — максимум, среднее и длительность. Плюс главное: что боль изменила в твоём дне. Именно влияние на жизнь, а не цифра, считается основной мерой тяжести.

ЗАМЕТКИ

H

☐ Менструация	☐ Середина цикла	☐ Половой акт	☐ Наполнение мочевого пузыря
☐ Мочеиспускание	☐ Опорожнение кишечника	☐ Физическая нагрузка	☐ Подъём тяжестей
☐ Долгое сидение	☐ Ходьба	☐ Стресс	☐ Определённая еда
☐ Ничего конкретного			

☐ Тепло

☐ Холод

☐ Отдых лёжа

☐ Определённая поза

☐ Обезболивающее

☐ Опорожнение кишечника

☐ Мочеиспускание

☐ Сон

☐ Движение

☐ Ничего не помогает

Если принимала обезболивающее: препарат _____ доза _____ помогло на _____ из 10 _____ через _____ МИН

ЗАМЕТКИ

Блоки 7, 8, 9: что рядом, цикл, обстоятельства Н

Блок 7. Что было вместе с болью

☐ Тошнота	☐ Рвота	☐ Температура	☐ Озноб	☐ Слабость	☐ Головокружение
☐ Вздутие	☐ Диарея	☐ Запор	☐ Кровь в стуле	☐ Частое мочеиспускание	
☐ Резь при мочеиспускании	☐ Кровь в моче	☐ Необычные выделения		☐ Зуд	☐ Жжение
☐ Головная боль	☐ Сердцебиение				

Почему врач спрашивает именно об этом. Сопутствующие симптомы отделяют срочное от несрочного и гинекологическое от негинекологического. Температура с болью меняет тактику немедленно. Кровь в моче или стуле — отдельный повод к обследованию независимо от цикла. А вздутие и изменение стула вместе с болью разворачивают разговор в сторону кишечника — при том, что женщина пришла к гинекологу.

Блок 8. Связь с циклом

☐ За несколько дней до менструации	☐ В первые дни менструации	☐ Всю менструацию
☐ Сразу после менструации	☐ В середине цикла	☐ Во второй половине цикла
☐ Постоянно, без связи с циклом	☐ Связи не вижу	

Почему врач спрашивает именно об этом. Цикличность — ключ, который отличает гинекологическую причину от кишечной, мочевой или мышечной. Боль строго в середине цикла имеет одно объяснение, боль за два дня до менструации — другое, боль без всякой связи с циклом — третье. Но здесь нужна честная оговорка: **отсутствие связи с циклом гинекологическую причину не исключает**, а её наличие ничего не доказывает само по себе. Это направление мысли, а не вывод.

Блок 9. Что происходило в этот день

☐ Сильный стресс	☐ Недосып	☐ Перелёт или долгая дорога	☐ Интенсивная тренировка
☐ Алкоголь	☐ Новая или непривычная еда	☐ Новый препарат или БАД	☐ Половой акт
☐ Простуда, болезнь	☐ Ничего особенного		

Почему врач спрашивает именно об этом. Этот блок кажется необязательным — и именно он чаще всего объясняет месяц, который выбился из общей картины. Иногда закономерность обнаруживается только здесь: боль появляется после определённой еды, после перелётов, в неделю после начала нового препарата. Без этой графы такие связи не видны никому — ни тебе, ни врачу.

ЗАМЕТКИ

Часть В

Ежедневный дневник цикла

Две минуты в день. Именно здесь через два—три месяца проступают закономерности.

Один лист = один месяц. Копируй по мере надобности.

3 страницы

Обозначения для ежедневного дневника

Чтобы заполнение занимало две минуты, в сетке используются короткие коды. Эта страница — расшифровка; держи её рядом первое время.

Строка	Что ставить
День цикла	Число. Первый день кровотечения = день 1
Кровотечение	— нет · м мажущие · 1 лёгкое · 2 умеренное · 3 сильное
Выделения	С сухо · К кремообразные · Я яичный белок · Ж жёлтые · Т творожистые · 3 с запахом
Боль: балл	Число от 1 до 10. Если боли не было — оставь пусто
Боль: зона	Номер зоны из карты тела (1–11)
Боль: характер	Сх схваткообразная · Тя тянущая · Но ноющая · Же жгучая · Ко колющая · Да давление
Настроение · Сон · Энергия · Либи́до · Стресс	0 нет / плохо · 1 слабо · 2 умеренно · 3 сильно / хорошо
Стул	Н обычный · 3 запор · Д диарея · Б с болью · К с кровью
Мочеиспускание	Н обычное · Ч частое · Р резь · У резкие позывы · Б боль при наполнении
Температура	Если отслеживаешь — число. Если нет — оставь строку пустой
Активность · Половой контакт	✓ было. Для контакта: Б если была боль
Лекарства · БАДы	Первые буквы названия. Полный список — на странице препаратов

Не обязательно заполнять всё. Если температуру ты не измеряешь, а либидо отслеживать не хочешь — оставь эти строки пустыми. Дневник не экзамен. Обязательны только те строки, что связаны с твоей жалобой.

ЗАМЕТКИ

ОДИН ЛИСТ = ОДИН МЕСЯЦ · СДЕЛАЙ 12 КОПИЙ

Месяц: _____ Год: _____

[illegible]

Итог за месяц	Значение	Итог за месяц	Значение
Дней с болью		Максимальный балл	
Дни цикла, на которые пришлись пики		Преобладающая зона	
Дней, когда боль изменила планы		Что помогало чаще всего	

ЗАМЕТКИ

ОДИН ЛИСТ = ОДИН МЕСЯЦ · СДЕЛАЙ 12 КОПИЙ

Месяц: _____ Год: _____

[illegible]

Итог за месяц	Значение	Итог за месяц	Значение
Дней с болью		Максимальный балл	
Дни цикла, на которые пришлись пики		Преобладающая зона	
Дней, когда боль изменила планы		Что помогало чаще всего	

ЗАМЕТКИ

Часть С

Что видно через три месяца

Как прочитать собственный дневник и что из него можно и нельзя заключать.

3 страницы

Как прочитать свой дневник

Через два–три заполненных цикла возьми листы и посмотри на них подряд. Ищи не диагноз, а **повторяемость**. Вот пять вопросов, которые стоит себе задать.

Вопрос	Что смотреть
Боль привязана к дням цикла?	Выпиши дни цикла, на которые пришлись пики, за все месяцы. Совпадают ли они
Боль привязана к функциям?	Совпадают ли дни боли с днями, когда отмечен запор, резь, частое мочеиспускание, половой контакт
Зона постоянна или меняется?	Одна и та же зона во всех эпизодах — или каждый раз разная
Что помогает стабильно?	Один и тот же приём помогает всегда — или помогало по-разному
Что было в плохие дни?	Посмотри строку обстоятельств в дни с самыми высокими баллами

Что делать с находками. Сформулируй их одной–двумя фразами и принеси врачу именно в таком виде: «боль появляется за 2–3 дня до менструации, всегда слева, усиливается при дефекации в эти же дни, тепло помогает, ибупрофен помогает частично». Это ровно та форма, в которой врач может с ней работать.

И жёсткая оговорка. Найденная закономерность — **не диагноз**. Состояния, дающие тазовую боль, часто существуют одновременно: у одной и той же женщины могут быть признаки и гинекологического, и кишечного, и мочевого происхождения сразу. Поэтому дневник не сужает круг до одного ответа — он даёт врачу материал, чтобы этот круг сузить обследованием. Не ищи свои находки в интернете: там ты найдёшь подтверждение любой версии.

ЗАМЕТКИ

Сводка за три цикла Н

Заполняется один раз, перед приёмом, по трём месячным листам.

Параметр	Цикл 1	Цикл 2	Цикл 3
Дней с болью			
Максимальный балл			
Дни цикла с пиком боли			
Основная зона			
Основной характер боли			
Дней, когда боль изменила планы			
Кишечные симптомы в дни боли			
Мочевые симптомы в дни боли			
Боль при половом акте			

Мои три наблюдения

Своими словами, по одной фразе. Это то, с чего начнётся разговор на приёме.

Мои три вопроса врачу

ЗАМЕТКИ

Краткая выжимка для врача п

Заполняется заранее, дома, по трём месячным листам. Оставь копию врачу.

Поле	Значение
Длительность жалоб	
Локализация	
Характер боли	
Интенсивность, макс.	
Связь с циклом	
Дисменорея	
Боль при половом акте	
Боль при дефекации	
Боль при мочеиспускании	
Боль при наполнении пузыря	
Кишечные симптомы	
Влияние на жизнь	
Что помогает	
Аналгетики, эффект	
Постоянные препараты	

Приложить. Три месячных листа и сводку. Врачу нужны не все записи, а три листа подряд — по ним видно повторяемость.

ЗАМЕТКИ

Эти слова ты услышишь на приёме или увидишь в заключении. Знать их полезно не для самодиагностики, а чтобы понимать, о чём речь, и переспросить.

Термин	Что означает
Дисменорея	Болезненные менструации
Диспареуния	Боль при половом акте. Различают поверхностную (у входа) и глубокую (при глубоком проникновении) — это разные группы причин
Дисхезия	Боль при опорожнении кишечника
Дизурия	Боль или резь при мочеиспускании
Ургентность	Резкий позыв, который трудно сдержать
Хроническая тазовая боль	Боль в области таза, продолжающаяся длительное время. Это описание ситуации, а не название болезни
Нейропатический компонент	Участие нерва в формировании боли. Проявляется жжением, прострелами «как током»; хуже отвечает на обычные обезболивающие
Овуляторная боль	Боль в середине цикла, связанная с выходом яйцеклетки
Наложение состояний	Ситуация, когда у одного человека одновременно есть несколько состояний, дающих боль. В области таза это скорее правило, чем исключение

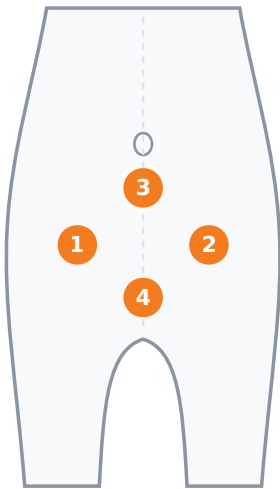
Правовая оговорка. Материал носит образовательный характер. Он не является медицинской консультацией, не заменяет обследование и осмотр и не может служить основанием для самостоятельного назначения, изменения или отмены лечения. Все решения о диагностике и терапии принимает лечащий врач с учётом индивидуальной ситуации.

Сопутствующие издания. «Женское здоровье до менопаузы» — книга с объяснениями и паспортами состояний. «Журнал наблюдений» — бланки цикла, лаборатории и давления. Этот дневник дополняет их и может использоваться отдельно.

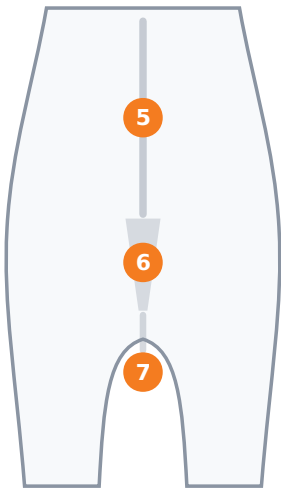
ЗАМЕТКИ

Блок 2. Где именно болит Н

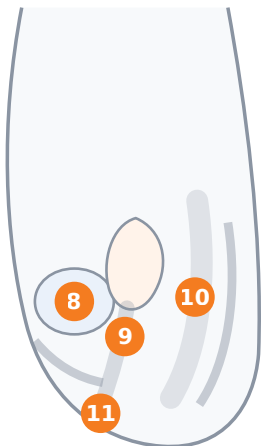
Отметь на схемах зоны, где болит. Если зон несколько — пронумеруй по силе: 1 самая сильная.



СПЕРЕДИ



СЗАДИ



спереди сзади
ВНУТРЕННИЕ ЗОНЫ

1	Низ живота справа	правая подвздошная область
2	Низ живота слева	левая подвздошная область
3	Вокруг пупка / по центру	средняя часть живота
4	Над лобком	надлобковая область
5	Поясница	нижняя часть спины
6	Крестец	ниже поясницы, между ягодицами
7	Копчик и промежность	область между входом во влагалище и задним проходом
8	Мочевой пузырь	боль связана с наполнением или мочеиспусканием
9	Глубоко во влагалище	ощущается при глубоком проникновении
10	Прямая кишка	боль при опорожнении кишечника
11	Вход во влагалище	поверхностная боль, жжение при касании

Почему врач спрашивает именно об этом. Локализация — первое, что сужает круг. Боль над лобком, связанная с наполнением мочевого пузыря и стихающая после мочеиспускания, уводит мысль к мочевому пузырю. Боль глубоко в тазу при глубоком проникновении и боль при опорожнении кишечника — к состояниям, затрагивающим заднюю часть таза. Поверхностная боль у входа во влагалище — совсем другая группа причин, чем глубокая. Именно поэтому «болит низ живота» врачу почти ничего не даёт, а «болит слева, отдаёт в прямую кишку, во время менструации» — даёт очень много.

ЗАМЕТКИ

Блоки 1, 3, 4: когда, какая, насколько Н

Одна копия = один эпизод

Дата: _____ День цикла: _____

Блок 1. Когда появилась

Время суток: _____ Длительность приступа: _____

☐ Возникла внезапно

☐ Нарастала постепенно

☐ Разбудила ночью

☐ Была с утра

☐ Появилась к вечеру

☐ Держится постоянно

Почему врач спрашивает именно об этом. Внезапное начало и постепенное нарастание — разные механизмы. Внезапная односторонняя боль требует срочной оценки. Боль, которая будит ночью, оценивается отдельно: она реже бывает функциональной. А длительность приступа отличает короткие схватки от постоянного фона.

Блок 3. Какая это боль

☐ Режущая

☐ Колющая

☐ Тянущая

☐ Ноющая

☐ Жгучая

☐ Пульсирующая

☐ Распирающая

☐ Схваткообразная

☐ Стреляющая, как током

☐ Чувство давления

Почему врач спрашивает именно об этом. Характер боли указывает на её механизм. Схваткообразная чаще связана с сокращением полого органа — матки или кишки. Жгучая и стреляющая «как током» заставляют подумать о вовлечении нерва, и это меняет подход к лечению: такая боль хуже отвечает на обычные обезболивающие. Чувство давления и распираания — отдельная история, связанная с объёмом. Слово, которым ты опишешь боль, врач услышит и запомнит.

Блок 4. Насколько сильно

Максимальная за эпизод: _____ из 10 Средняя: _____ из 10 Сколько длилась: _____

1 — едва заметная · 4–5 — мешает делам · 7–8 — трудно заниматься чем-либо · 10 — невыносимая

Почему врач спрашивает именно об этом. Один балл почти ничего не значит: терпимость у всех разная и обычно занижена. Значение имеют три вещи вместе — максимум, среднее и длительность. Плюс главное: что боль изменила в твоём дне. Именно влияние на жизнь, а не цифра, считается основной мерой тяжести.

ЗАМЕТКИ

H

☐ Менструация

☐ Середина цикла

☐ Половой акт

☐ Наполнение мочевого пузыря

☐ Мочеиспускание

☐ Опорожнение кишечника

☐ Физическая нагрузка

☐ Подъём тяжестей

☐ Долгое сидение

☐ Ходьба

☐ Стресс

☐ Определённая еда

☐ Ничего конкретного

☐ Тепло

☐ Холод

☐ Отдых лёжа

☐ Определённая поза

☐ Обезболивающее

☐ Опорожнение кишечника

☐ Мочеиспускание

☐ Сон

☐ Движение

☐ Ничего не помогает

Если принимала обезболивающее: препарат _____ доза _____ помогло на _____ из 10 _____ через _____ МИН

ЗАМЕТКИ

Блоки 7, 8, 9: что рядом, цикл, обстоятельства Н

Блок 7. Что было вместе с болью

☐ Тошнота	☐ Рвота	☐ Температура	☐ Озноб	☐ Слабость	☐ Головокружение
☐ Вздутие	☐ Диарея	☐ Запор	☐ Кровь в стуле	☐ Частое мочеиспускание	
☐ Резь при мочеиспускании	☐ Кровь в моче	☐ Необычные выделения		☐ Зуд	☐ Жжение
☐ Головная боль	☐ Сердцебиение				

Почему врач спрашивает именно об этом. Сопутствующие симптомы отделяют срочное от несрочного и гинекологическое от негинекологического. Температура с болью меняет тактику немедленно. Кровь в моче или стуле — отдельный повод к обследованию независимо от цикла. А вздутие и изменение стула вместе с болью разворачивают разговор в сторону кишечника — при том, что женщина пришла к гинекологу.

Блок 8. Связь с циклом

☐ За несколько дней до менструации	☐ В первые дни менструации	☐ Всю менструацию
☐ Сразу после менструации	☐ В середине цикла	☐ Во второй половине цикла
☐ Постоянно, без связи с циклом	☐ Связи не вижу	

Почему врач спрашивает именно об этом. Цикличность — ключ, который отличает гинекологическую причину от кишечной, мочевой или мышечной. Боль строго в середине цикла имеет одно объяснение, боль за два дня до менструации — другое, боль без всякой связи с циклом — третье. Но здесь нужна честная оговорка: **отсутствие связи с циклом гинекологическую причину не исключает**, а её наличие ничего не доказывает само по себе. Это направление мысли, а не вывод.

Блок 9. Что происходило в этот день

☐ Сильный стресс	☐ Недосып	☐ Перелёт или долгая дорога	☐ Интенсивная тренировка
☐ Алкоголь	☐ Новая или непривычная еда	☐ Новый препарат или БАД	☐ Половой акт
☐ Простуда, болезнь	☐ Ничего особенного		

Почему врач спрашивает именно об этом. Этот блок кажется необязательным — и именно он чаще всего объясняет месяц, который выбился из общей картины. Иногда закономерность обнаруживается только здесь: боль появляется после определённой еды, после перелётов, в неделю после начала нового препарата. Без этой графы такие связи не видны никому — ни тебе, ни врачу.

ЗАМЕТКИ

ОДИН ЛИСТ = ОДИН МЕСЯЦ · СДЕЛАЙ 12 КОПИЙ

Месяц: _____ Год: _____

[illegible]

Итог за месяц	Значение	Итог за месяц	Значение
Дней с болью		Максимальный балл	
Дни цикла, на которые пришлись пики		Преобладающая зона	
Дней, когда боль изменила планы		Что помогало чаще всего	

ЗАМЕТКИ

ОДИН ЛИСТ = ОДИН МЕСЯЦ · СДЕЛАЙ 12 КОПИЙ

Месяц: _____ Год: _____

[illegible]

Итог за месяц	Значение	Итог за месяц	Значение
Дней с болью		Максимальный балл	
Дни цикла, на которые пришлись пики		Преобладающая зона	
Дней, когда боль изменила планы		Что помогало чаще всего	

ЗАМЕТКИ

ОДИН ЛИСТ = ОДИН МЕСЯЦ · СДЕЛАЙ 12 КОПИЙ

Месяц: _____ Год: _____

[illegible]

Итог за месяц	Значение	Итог за месяц	Значение
Дней с болью		Максимальный балл	
Дни цикла, на которые пришлись пики		Преобладающая зона	
Дней, когда боль изменила планы		Что помогало чаще всего	

ЗАМЕТКИ

ОДИН ЛИСТ = ОДИН МЕСЯЦ · СДЕЛАЙ 12 КОПИЙ

Месяц: _____ Год: _____

[illegible]

Итог за месяц	Значение	Итог за месяц	Значение
Дней с болью		Максимальный балл	
Дни цикла, на которые пришлись пики		Преобладающая зона	
Дней, когда боль изменила планы		Что помогало чаще всего	

ЗАМЕТКИ

Сводка за три цикла Н

Заполняется один раз, перед приёмом, по трём месячным листам.

Параметр	Цикл 1	Цикл 2	Цикл 3
Дней с болью			
Максимальный балл			
Дни цикла с пиком боли			
Основная зона			
Основной характер боли			
Дней, когда боль изменила планы			
Кишечные симптомы в дни боли			
Мочевые симптомы в дни боли			
Боль при половом акте			

Мои три наблюдения

Своими словами, по одной фразе. Это то, с чего начнётся разговор на приёме.

Мои три вопроса врачу

ЗАМЕТКИ

Краткая выжимка для врача п

Заполняется заранее, дома, по трём месячным листам. Оставь копию врачу.

Поле	Значение
Длительность жалоб	
Локализация	
Характер боли	
Интенсивность, макс.	
Связь с циклом	
Дисменорея	
Боль при половом акте	
Боль при дефекации	
Боль при мочеиспускании	
Боль при наполнении пузыря	
Кишечные симптомы	
Влияние на жизнь	
Что помогает	
Аналгетики, эффект	
Постоянные препараты	

Приложить. Три месячных листа и сводку. Врачу нужны не все записи, а три листа подряд — по ним видно повторяемость.

ЗАМЕТКИ