Календарь симптомов ПМС

Префемин

Используйте для записи оценки симптомов в течение минимум 2-ух полных месяцев	Месяц	
	Год	

Каждый вечер отмечайте оценку каждого симптома, перечисленного ниже. Впишите "**X**" в поле, которое соответствует степени тяжести симптома: 0 - нет вообще, 1 - легкая, 2 - средняя, 3 - тяжелая

	Введите день ("П" - понедельник, "Пт" - пятница и т.д.)	>																													
	Отметьте кровянистые выделения, введя "К"	>																													
	Отметьте менструацию, введя "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	Раздражительность	***3***																															
		2																															
		1																															
		0																															
2	Перепады настроения	***3***																															
		2																															
		1																															
		0																															
3	Злость	***3***																															
		2																															
		1																															
		0																															
4	Головная боль	***3***																															
		2																															
		1																															
		0																															
5	Спазм и боли в животе	***3***																															
		2																															
		1																															
		0																															
6	Напряжение и боль в груди	***3***																															
		2																															
		1																															
		0																															