

Памятка к гинекологу при перименопаузе

Заполните только то, что относится к вам. Памятка помогает структурировать разговор, но не определяет диагноз и не подбирает лечение.

1. Цикл и кровотечения

☐ Дата последней менструации
☐ Длина циклов за 6–12 месяцев
☐ Сколько дней и насколько обильно
☐ Кровотечения между менструациями или после близости

2. Три главных симптома

☐ Когда начался каждый симптом
☐ Как часто возникает и насколько мешает
☐ Связь со сном, циклом, нагрузкой или лекарствами
☐ Что уже пробовала и какой был эффект

Мои три главных симптома

1. _____	Выраженность 0–10: _____
2. _____	Выраженность 0–10: _____
3. _____	Выраженность 0–10: _____

3. Лекарства и история

- ☐ Все лекарства, БАДы и контрацепция
- ☐ Операции и хронические заболевания
- ☐ Давление, мигрень, тромбозы, болезни печени
- ☐ Личная и семейная история рака груди и эндометрия

4. Вопросы врачу

- ☐ Какие причины подходят к моей картине?
- ☐ Какие обследования изменят решение?
- ☐ Какие варианты помощи имеют доказанную пользу?
- ☐ Как оценивать эффект и когда прийти раньше?

Не ждите планового приёма

Срочная помощь нужна при боли в груди, обмороке, выраженной одышке, признаках инсульта или очень сильном кровотечении. Любое кровотечение после 12 месяцев без менструаций требует медицинской оценки.

Заметки

Ориентиры: клинические рекомендации РФ «Менопауза и климактерическое состояние у женщины» (2025), NICE NG23 (обновление 2026).
Редакционное обновление: 29 июля 2026.