



# Дневник пациента

с рассеянным склерозом

**Прогрессирование можно  
и нужно держать под контролем!**

ФИО \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдений \_\_\_\_\_

**Дневник рассчитан на ведение в течение 6 месяцев**

**Рассеянный склероз (РС)** – это хроническое прогрессирующее мультифакторное нейродегенеративное аутоиммунное заболевание центральной нервной системы.

**Обострение (рецидив)** – это появление нового симптома или повторное появление старых симптомов, которое длится более 24 часов, но чаще всего в течение нескольких дней или недель. Обострение может продолжаться значительно дольше и сохраняться в течение нескольких недель или месяцев. Частота рецидивов, тяжесть симптомов и продолжительность перерыва между обострениями непредсказуемы. Иногда бывает трудно отличить обострение от ежедневных колебаний симптомов<sup>1</sup>.

**Ремиссия** – полное или частичное исчезновение симптомов после перенесенного обострения РС продолжительностью не менее 24 часов<sup>1</sup>.

**Прогрессирование РС** – возможно как при первично-прогрессирующем, так и при вторично-прогрессирующем течении заболевания, оно характеризуется ухудшением самочувствия и усугублением симптомов заболевания, которые вы можете наблюдать в период без обострений и получая препараты, изменяющие течение рассеянного склероза (ПИТРС).

С помощью данного дневника Вы сами сможете отслеживать свои симптомы, предоставлять записи лечащему врачу, изменять стратегию лечения, обсуждать с ним текущий статус болезни, так как важно:

**Сохранить себя  
для жизни;**

**Сохранить себя  
для семьи;**

**Сохранить себя  
для активной работы.**



## Зачем вести дневник при РС?

Симптомы и жалобы при РС то проходят, то возникают вновь. Их длительность и выраженность могут меняться каждый день. Это может быть обосновано обострением, прогрессированием или флуктуациями (колебаниями) ежедневного состояния.

В случаях, когда вам сложно оценить некоторые симптомы самому, Вы можете привлечь для заполнения дневника мнение близких людей, опираясь на их видение проявлений вашего заболевания.

**Цель лечения РС –  
замедлить развитие  
заболевания!**



## При заполнении дневника обратите внимание на следующее.

- ◆ Вначале ознакомьтесь с возможными проявлениями.
- ◆ Симптомы разбиты на группы по цвету для облегчения поиска:



Общие  
жалобы



Тазовые органы  
(жалобы)



Память  
и настроение



Зрение



Движение  
и чувствительность

- ◆ Пометка «-» означает, что симптом прошел в течение дня
- ◆ При отсутствии жалоб в перечне внесите их в пустые строки на последней странице дневника.
- ◆ Если есть симптомы из групп по цветам: заполните, пожалуйста, в конце дневника опросники для передачи их на визите к врачу.

## Обращение к родственникам

- ◆ Помогайте Вашему близкому человеку, если требуется помощь в заполнении.
- ◆ Ряд проявлений болезни из групп по цветам можете заметить Вы.
- ◆ Если были госпитализации, экстренные ситуации, не забудьте отметить их.

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_



Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_



Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_



Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

\_\_\_\_\_

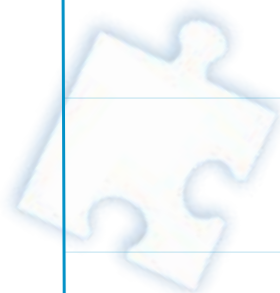
Месяц \_\_\_\_\_ Неделя № \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Общие проявления	Повышается температура тела в течение дня							
	Испытываю слабость в течение дня							
	Быстро устаю при выполнении обычных дел							
	Плохо сплю и часто просыпаюсь							
	Бывают судороги							
Тазовые органы	Бывают задержки мочи							
	Часто «бегаю» в туалет							
	Бывают частые позывы к мочеиспусканию							
	Не могу удержать мочу							
	Часто беспокоят запоры							
	Бывают ложные позывы на опорожнение кишечника							
Память	Не могу сконцентрироваться на чем-либо							
	Не могу вспомнить то, что необходимо							
	Трудно запоминать новую информацию							
	Испытываю трудности при счете							
Зрение	Не могу сфокусировать взгляд							
	Ощущаю «запаздывание картинки» когда поворачиваю голову							
	Испытываю боль при движении глаз							
	Ощущаю «пелену» перед глазами							
	Изменилось цветовосприятие							
	Наблюдаю «двоение» при взгляде							

Другие жалобы \_\_\_\_\_

Жалобы		Дни						
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Движения и чувствительность	Мне трудно проходить привычный маршрут							
	Испытываю слабость в мышцах							
	Испытываю сокращение/спазм мышц							
	Не чувствую холодную/горячую температуру частями тела							
	Испытываю онемение, покалывание, «мурашки»							
	Испытываю неустойчивость во время передвижения, головокружение							
	Моя походка изменилась, «штормит»							
	Не могу брать предметы, мой почерк изменился							
	Трудно поднять ногу на ступеньку, «подволакиваю» ноги, прихрамываю при ходьбе на большие расстояния							
	Привычное хобби (рисование, рукоделие) выполняю дольше и не так аккуратно							

## Заметки



## Литература

1. Бойко А.Н., Гусева М.Р., Хачанова Н.В., Гусев Е.И. Вопросы современной терминологии при рассеянном склерозе. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2018;118(8-2):121-127.
2. Клинические рекомендации «Рассеянный склероз» 2020 доступны по ссылке: [https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/739\\_1](https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/739_1).
3. Бойко А.Н. и соавт. «Жизнь с рассеянным склерозом. Руководство для пациентов, членов их семей и медицинских работников». - М.: Практическая медицина, 2019.
4. Гусев Е.И., Бойко А.Н. Рассеянный склероз. Научно-практическое руководство в двух томах. Т. 2. «РООИ «Здоровье человека», 2020.

## Авторы

«Дневник пациента с рассеянным склерозом»: Е.В. Попова, Н.Ш. Арзуманян, Е.А. Дубченко, М.С. Немкова, О.В. Матвиевская, А.Е. Балтачева, Д.Н. Завадовский

