

SCORE de HIGHAM

Faire un décompte de tampons ou de serviettes utilisées chaque jour du cycle menstruel et leur degré de saturation (comme indiqué dans les figures ci-contre),

Les caillots de plus d'1cm de taille sont considérés comme importants (gros)

Comment calculer le score ?

Pour chaque serviette :

Légèrement imbibé : 1 point

Modérément imbibé : 5 points

Très imbibé : 10 points

Pour chaque tampon :







Légèrement imbibé : 1 point

Modérément imbibé : 5 points

Très imbibé : 10 points

Caillots petits : 1 point

Caillots gros : 5 points

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Serviettes												
Légèrement imbibées 												
Modérément imbibées 												
Très imbibées 												
Caillots (petits ou gros)												
Tampons												
Légèrement imbibés 												
Modérément imbibés 												
Très imbibés 												
Caillots (petits ou gros)												
Score												

Score total :

Un score total >100 points suggère une ménorragie (règles abondantes). Parlez-en à votre médecin !