

Цинхайская шкала оценки выраженности хронической горной болезни (CMS)

Признаки и симптомы	Оценка	
Одышка и/или тахикардия	0	Одышки/тахикардии нет
	1	Лёгкая одышка/тахикардия
	2	Умеренная одышка/тахикардия
	3	Серьёзная одышка/тахикардия
Нарушения сна	0	Обычный сон
	1	Сон не такой, как обычно
	2	Множественные пробуждения, некачественный сон
	3	Невозможно заснуть
Цианоз	0	Цианоз отсутствует
	1	Лёгкий цианоз
	2	Умеренный цианоз
	3	Выраженный цианоз
Расширение вен	0	Нет расширения вен
	1	Небольшое расширение вен
	2	Умеренное расширение вен
	3	Тяжёлое расширение вен
Парестезии	0	Парестезий нет
	1	Лёгкая парестезия
	2	Умеренно выраженная парестезия
	3	Мучительная парестезия
Головная боль	0	Нет головной боли
	1	Лёгкие симптомы головной боли
	2	Умеренная головная боль
	3	Невыносимая головная боль
Звон/шум в ушах (тиннитус)	0	Нет шума в ушах
	1	Небольшой шум в ушах
	2	Умеренный шум/звон в ушах
	3	Мучительный шум в ушах
Концентрация гемоглобина	0	<21 g/dL для мужчин
	3	≥21 g/dL для мужчин
	0	<19 g/dL для женщин
	3	≥19 g/dL для женщин
Общая оценка	0-5	CMS Отсутствует
	6-10	Мягкое течение CMS
	11-14	CMS средней тяжести
	> 15	Тяжёлая CMS

