Перименопауза ли е?

Тест с 15 признака, кога веднага при лекар и една седмица от дневника на симптомите.

Тест: перименопауза ли е?

Отбележи всичко, което ти се е случвало през последните 3 месеца:

- [ ] На 40 или повече години съм
- [ ] Цикълът ми стана по-къс, по-дълъг или нередовен
- [ ] Имам горещи вълни през деня
- [ ] Будя се изпотена през нощта
- [ ] Будя се между 2 и 4 часа и не мога да заспя
- [ ] Сутрин съм уморена, дори след 7–8 часа сън
- [ ] Забравям думи, имена, защо съм влязла в стаята
- [ ] Избухвам за дреболии, после съжалявам
- [ ] Тревожа се повече, без ясна причина
- [ ] Напълнях около корема, без да ям повече
- [ ] Болят ме ставите, особено сутрин
- [ ] Изпитвам сухота или болка при интимност
- [ ] Предменструалните симптоми ми станаха по-силни
- [ ] Имам сърцебиене без причина
- [ ] Чувствам, че „не съм аз“

КАК ДА ГО ЧЕТЕШ

Над 40 години, нередовен цикъл и поне 3 други отметки е типичната картина на перименопаузата. Тестът не е диагноза, а повод за разговор с лекар. Попълни дневника от следващата глава и го занеси на прегледа.

Кога веднага при лекар

Следните признаци не трябва да се отдават на менопаузата, докато лекар не ги прегледа:

ЧЕРВЕНИ ФЛАГОВЕ

- **Кървене след 12 месеца без менструация**, дори и малко
- Кървене след секс или между циклите
- Много обилно кървене: сменяш превръзка на всеки час, имаш големи съсиреци или цикълът идва по-често от 21 дни
- Нова бучка в гърдата, промяна в зърното или кожата
- Болка в гърдите, задух, силно сърцебиене или прималяване
- Необяснимо отслабване, постоянна силна умора
- Тъга и безнадеждност над 2 седмици, мисли за самонараняване

ПРИ МИСЛИ ЗА САМОНАРАНЯВАНЕ

Не чакай прегледа. Обади се на **112** или отиди в най-близкото спешно отделение. Кажи и на човек, на когото имаш доверие.

Какво друго може да прилича на перименопауза

Щитовидна жлеза, желязодефицитна анемия, витамин B12, диабет, депресия, странични ефекти на лекарства. Затова при първия преглед лекарят може да поиска изследвания, дори когато не изследва хормоните.

Дневник за 8 седмици

Попълвай по 1 минута вечер. Пропуснат ден не е проблем. След 8 седмици ще видиш какво се повтаря и какво помага.

КОЛОНА	КАКВО ПИШЕШ
Цикъл	— (нищо), З (зацапване), К (кървене), О (обилно)
Вълни ден / нощ	Брой горещи вълни, примерно „5 / 2“
Сила	Най-силната вълна за деня: 0 няма · 1 лека · 2 пречи · 3 спирам всичко
Сън	Часове сън и колко пъти си се будила, примерно „6 / 3“
Настр.	Настроение: 0 добре · 1 така-така · 2 тежко · 3 много тежко
Бележка	Алкохол, кафе, стрес, лют храна, спорт, лекарство

ЗАЩО ДНЕВНИК

„Не спя добре“ звучи като оплакване. „8 седмици, средно 5 вълни на нощ и 3 събуждания“ е медицински факт. Лекарят реагира различно на двете.

Изходна точка (днес)

Дата на последната менструация

Пречи ми най-много

Колко пречи (0–10)

Седмица 1

ДЕН/ДАТА	ЦИКЪЛ	ВЪЛНИ Д/Н	СИЛА	СЪН Ч/БУД.	НАСТР.	БЕЛЕЖКА
Пон ____						
Вт ____						
Ср ____						
Чет ____						
Пет ____						
Съб ____						
Нед ____						

Какво следва

Ако тестът ти показа типичната картина, следващата стъпка е **прегледът при гинеколога**. Пълният наръчник „Тиха промяна“ те подготвя за него:

- [ ] Дневник за 8 седмици с обобщения
- [ ] Лист „Подготовка за гинеколога“ + 9 въпроса към лекаря
- [ ] Какво казва науката: хормони, лекарства без хормони, добавки, митове
- [ ] 4-седмична програма за вълните и сън (КПТ)
- [ ] Кости, сърце, тазово дъно

ПЪЛНИЯТ НАРЪЧНИК · 25 СТР. · 12 €

podredi.com/40

Създадено с помощта на изкуствен интелект по насоките на NICE и The Menopause Society. Не замества консултация с лекар.