

שאלון תסמיני גיל המעבר

מטופלת יקרה,

התקופות סביב הפסקת הווסת, שבה המחזוריים הופכים לא סדירים (בתקופת הפרי-מנופאוזה) ולאחר שנה מהפסקת הווסת (מנופאוזה) הן תקופות בהן חלים שינויים הורמונליים מרובים בגוף. השינוי העיקרי הינו ירידה ברמות האסטרוגן בגוף, המשפיעה על איברים רבים בגופנו. השונות בתסמינים גדולה מאוד מאישה לאישה, וכל אישה חווה תסמינים אחרים ובעוצמות שונות. קיימות אפשרויות טיפול מרובות הכוללות ידע וכלים מתחומים שונים ברפואה הקונבנציונלית והאלטרנטיבית - טיפול תרופתי הורמונלי, טיפול תרופתי צמחי, טיפול פסיכולוגי, טיפול בפיזיותרפיה, טיפול ברפואה משלימה, טיפול מיני, שינויים תזונתיים ועוד.

כדי לעזור לך לעבור את התקופה הזו בדרך הקלה, הבטוחה והמותאמת ביותר עבורך, אשמח שתסמני את התסמינים שאת חווה בתקופה האחרונה.

תסמינים הקשורים במערכת העצבים המרכזית:

- ☐ גלי חום
- ☐ הזעות לילה
- ☐ הפרעות שינה (פרטי: קושי להירדם / יקיצות מרובות / איכות שינה גרועה)
- ☐ דפיקות לב מהירות
- ☐ מיגרנות (פרטי: החמרה במיגרנות קיימות / הופעת מיגרנות חדשות)
- ☐ ירידה במצב הרוח
- ☐ תחושת מתח, חרדה, אי שקט פנימי
- ☐ עצבנות
- ☐ רגשנות
- ☐ תנודתיות במצב הרוח
- ☐ סחרחורות והרגשת עילפון
- ☐ BRAIN FOG – "ערפול מוחי", קושי בריכוז, עליה במוסחות, קשיים בזכרון, שכחנות
- ☐ עייפות וירידה באנרגיה



תסמינים הקשורים לפות, לנרתיק ולמערכת השתן:

- ☐ יובש נרתיקי
- ☐ צריבה וגרד נרתיקי
- ☐ תכיפות במתן שתן
- ☐ צריבה במתן שתן
- ☐ זיהומים חוזרים בדרכי השתן

תסמינים הקשורים לקיום יחסי מין:

- ☐ ירידה בחשק המיני
- ☐ קושי בהשגת אורגזמה וירידה בהנאה המינית
- ☐ כאבים בקיום יחסי מין

תסמינים הקשורים למשקל ולשינויים מטבוליים:

- ☐ עלייה כללית במשקל
- ☐ עלייה בשומן הבטני
- ☐ תחושת תפיחות כללית בגוף
- ☐ בעיות עיכול
- ☐ כאבים בשדיים

תסמינים הקשורים לעור, רירית ושיער:

- ☐ יובש וגרד בעור
- ☐ ירידה בריפוי פצעים
- ☐ יובש בעיניים
- ☐ יובש בפה
- ☐ צריבה בלשון
- ☐ כאבים ורגישות בחניכיים, מחלות חניכיים
- ☐ צמיחת שיער בפנים
- ☐ הידקקות השיער
- ☐ נשירת שיער
- ☐ יובש וגרד בקרקפת
- ☐ שבירות הציפורניים

תסמינים הקשורים למערכת השריר והשלד:

- ☐ כאבי מפרקים, שרירים ועצמות
- ☐ ירידה בחוזק השרירים
- ☐ נמלולים בגפיים