



نموذج تتبع أعراض سن الأمل

الأمل

مع زينب أياس



جداول لمتابعة أسرار سن الأمل

متابعة الدورات الشهرية / النزيف

من المهم أن تدوّني مواعيد دورتك الشهرية وذلك عن طريق الاحتفاظ بتقويم خاص بمواعيد الدورة / الحيض (إذا كانت لا تزال لديك دورة الشهرية)، لكونها طريقة عملية وسهلة لمعرفة ما إذا كنت في فترة ما قبل انقطاع الطمث.

أما في حال توقفت الدورة الشهرية، فدوني أي شكل من أشكال النزيف أو نقط / تمشيح (Spotting) أو بقع تلاحظينها. قد يحدث هذا بسبب الجماع أو دواء جديد مثل العلاج الهرموني. من المهم تتبع أي نزيف / نقط وإخبار طبيبك بذلك.

متابعة أعراض الدورة الشهرية

من الشائع جدًا الشعور ببعض الأعراض خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث أي قبل الانقطاع التام للطمث وتختلف حدة الأعراض بشكل كبير من شخص لآخر. قد تستمر الأعراض لبضعة أشهر فقط عند البعض، بينما قد تستمر لسنوات أو حتى عقود عند آخرين.

تتبع الاعراض في مرحلة الانقطاع وما قبل الانقطاع

استخدمي هذا النموذج الشهري لتسجيل بيانات الأعراض التي تعاني منها. ستجدين قائمة بالعديد من الأعراض الشائعة التي قد ترغبين في متابعتها، بالإضافة إلى ثلاث خانات فارغة يمكنك استخدامها لكتابة أي أعراض إضافية تودين التركيز عليها أو تعتبرينها غريبة ومرتبطة بالتغيرات الهرمونية.

لمتابعة تكرار الأعراض وشدها، اكتبي الرمز المناسب في التاريخ الذي يظهر فيه العرض:

L = شدة منخفضة و / أو مرة واحدة في اليوم
M = شدة متوسطة و / أو من 2 إلى 4 مرات في اليوم
H = شدة عالية و / أو 5 مرات أو أكثر في اليوم

على سبيل المثال، إذا شعرت بـ 6 هبات ساخنة في يوم معين، يمكنك كتابة H.

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العارض / الوصف		
																																الهبات الساخنة: شعور مفاجئ بالحرارة في الجزء العلوي من الجسم	
																																	التعرق الليلي: تعرق مفرط أثناء النوم
																																	عدم انتظام الدورة الشهرية: تغييرات في التكرار أو المدة أو كمية الدم أثناء الحيض
																																	تقلبات المزاج: تغييرات سريعة في المزاج
																																	جفاف المهبل: نقص الرطوبة في منطقة المهبل ما يسبب الشعور بالجفاف، التهيج، والحرقان.
																																	مشاكل الجهاز البولي: تكرار التبول، التهابات متكررة، تسرب البول
																																	تغير الرغبة الجنسية: نقصان في الرغبة أو الدافع الجنسي
																																	مشاكل النوم: صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه
																																	زيادة الوزن: زيادة الوزن دون تغييرات في الطعام أو التمارين الرياضية
																																	ترقق الشعر: تساقط الشعر أو ترققه

الملاحظات:

لمتابعة تكرار الأعراض وشدتها، اكتب الرمز المناسب في التاريخ الذي يظهر فيه العرض:

L = شدة منخفضة و / أو مرة واحدة في اليوم
M = شدة متوسطة و / أو من 2 إلى 4 مرات في اليوم
H = شدة عالية و / أو 5 مرات أو أكثر في اليوم

على سبيل المثال، إذا شعرت بـ 6 هبات ساخنة في يوم معين، يمكنك كتابة H.

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العراض / الوصف	
																																جفاف الجلد: نقص الرطوبة في الجلد، مما يؤدي إلى الجفاف
																																الضبابية الذهنية : صعوبة في التركيز وتذكر الأشياء
																																آلام المفاصل: آلام أو أوجاع في المفاصل
																																تغيرات في رائحة الجسم: رائحة جسم مختلفة أو أقوى من المعتاد
																																زيادة القلق: مشاعر متزايدة من القلق أو التوتر
																																مشاكل الجهاز البولي: تكرار التبول، التهابات متكررة، تسريب البول
																																التعب: نقص في الطاقة
																																الاكتئاب: مشاعر مستمرة من الحزن أو فقدان الاهتمام
																																الخفقان: نبض قوي أو سريع بشكل غير طبيعي
																																الصداع: ألم متكرر أو مستمر في الرأس

	لمتابعة تكرار الأعراض وشدها، اكتب الرمز المناسب في التاريخ الذي يظهر فيه العرض:
الملاحظات:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

L = شدة منخفضة و / أو مرة واحدة في اليوم
M = شدة متوسطة و / أو من 2 إلى 4 مرات في اليوم
H = شدة عالية و / أو 5 مرات أو أكثر في اليوم
على سبيل المثال، إذا شعرت بـ 6 هبات ساخنة في يوم معين، يمكنك كتابة H.

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العراض / الوصف		
																																	الدوخة: الشعور بالدوار أو فقدان التوازن
																																	مشاكل الجهاز الهضمي: تغيرات في حركة الأمعاء (الإمساك \الاسهال)، الغثيان، النفخة، حرقة المعدة
																																	مشاكل اللثة والفم: التهابات اللثة أو الاسنان، جفاف الفم، شعور بالحرقة في اللثة والفم
																																	مشاكل في الأذن والسمع: طنين، حكة في الأذن، ضعف السمع
																																	جفاف العين: الجفاف، الحرقان، الشعور بوجود جسم رملي، تقلبات في الرؤية، وحتى الإفراز المفرط للدموع
																																	تنميل الأطراف: إحساس "الوخز" أو الخدر في اليدين أو القدمين
																																	شد عضلي: شد أو انزعاج في العضلات
																																	الحساسية: ظهور أعراض حساسية جديدة أو متزايدة
																																	تكسر الأظافر: تكسر الأظافر بسهولة أو تشققها

	لمتابعة تكرار الأعراض وشدتها، اكتب الرمز المناسب في التاريخ الذي يظهر فيه العرض:
الملاحظات:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

L = شدة منخفضة و / أو مرة واحدة في اليوم
M = شدة متوسطة و / أو من 2 إلى 4 مرات في اليوم
H = شدة عالية و / أو 5 مرات أو أكثر في اليوم
على سبيل المثال، إذا شعرت بـ 6 هبات ساخنة في يوم معين، يمكنك كتابة H.

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	العارض / الوصف		
																																	تغيرات الشعر: تساقط او تكسر الشعر
																																	حب الشباب: ظهور غير مبرر لحب الشباب
																																	حكة الجلد: حكة غير مبررة في الجلد

	الملاحظات:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

لمتابعة تكرار الأعراض وشدها، اختبي الرمز المناسب في التاريخ الذي يظهر فيه العرض:

L = شدة منخفضة و / أو مرة واحدة في اليوم
M = شدة متوسطة و / أو من 2 إلى 4 مرات في اليوم
H = شدة عالية و / أو 5 مرات أو أكثر في اليوم

على سبيل المثال، إذا شعرت بـ 6 هبات ساخنة في يوم معين، يمكنك كتابة H.