

Breytingaskeiðið - einkennalisti

Þessi listi getur gefið þér hugmynd um hvaða einkenni þú getur verið að upplifa á breytingaskeiðinu. Gott er að skoða einkennin reglulega t.d. á mismunandi tímabili í tíðahringnum (ef þú ert enn á blæðingum) eins er sniðugt að fylgjast með þróun mála eftir að þú breytir einhverju í lífsstílnum og/eða byrjar á hormónaferð.



Kvennarad.is

Hvernig upplifir þú einkennin?

Dags:	Engin	Lítill	Meðal	Mikil
Hita og/eða svitaköst að degi til				
Hita og/eða svitaköst að nóttu til				
Svefnvandamál (erfitt að sofna og/eða sofa nóttina án þess að vakna/vakna snemma)				
Höfuðverkir/Mígreni				
Preyta				
Orkuleysi				
Almennir verkir í vöðvum og liðum				
Kláði				
Kláði - eins og eitthvað sé að skríða á þér/undir húðinni				
Tilfinningasveiflur				
Grátgjörn				
Leiði, depurð og/eða þunglyndi				
Lágt sjálfsmat				
Pírringur				
Reiði				
Biturleiki				
Kvíði og/eða kvíðaköst				
Aggressíf hegðun (heift)				
Hjartsláttar ónot (hraður, flóktandi, dúndrandi, sleppir úr slögum)				
Vandamál í þvagblöðru (t.d þvagfærasýkingar)				
Tíð þvaglát að degi til				
Tíð þvaglát að nóttu til				
Erfitt að halda í sér				
Þvagleki ef kemst ekki strax á klósett				
Þvagleki við hósta, hnerra og/eða hlátur				
Vætir rúmið				
Vandamál í kynlífi				
Þurrkur/særindi í leggöngum				
Aukin útferð (jafnvel með sterkari lykt)				
Kláði í leggöngum				
Særindi og/eða verkir við kynlíf				

Dags:	Engin	Lítill	Meðal	Mikil
Minnkuð kynhvöt				
Erfiðleikar við að fá fullnægingu				
Breyting á persónuleika				
Minnistap / heilapoka				
Erfiðleikar við einbeitningu				
Erfiðleikar við að takast á við tilveruna				
Finnast þú ekki vera þú sjálf				
Andleysi og skortur á drifkrafti				
Finnur ekki gleðina				
Vandamál tengd blæðingum				
Óreglulegar blæðingar				
Mun minni blæðingar				
Mjög miklar blæðingar				
Óregluleg blæðing milli blæðinga (hér og þar í tíðahringnum)				
Blæðing meira en ári eftir að blæðingar stoppuðu				
Eymsli í brjóstum				
Meltingarvandamál/breyting á meltingu (t.d.latur ristill, hægðatregða, niðurgangur)				
Paninn kviður/vindur				
Þyngdaraukning				
Þurrkur í húð				
Þurrkur í augum				
Vandamál í gómum				
Hárlos				
Stífir vöðvar				
Meiri/breyting á líkamslykt (t.d. aukin svitalykt, frá kynfærum)				
Beinþynning				
Svimi				
Bjúgur/proti				
Breyting á húð t.d. bólur eða þurrkur				
Hárvöxtur í andliti				
Eyrnasuð (tinnitus)				
Annað...				