

# 更年期作怪？

## 更年期前期和更年期症狀檢查清單

更年期前期和更年期出現的症狀因人而異。請於方格內  剔選讓您感到困擾的症狀。  
下次赴約與醫生見面時，請帶備此檢查清單。

症狀	完全沒有	少少	不少	非常
潮紅上身（感覺身體發熱）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
晚間出汗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
難以入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肌肉及關節疼痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心跳急遽增加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
腦霧（難以集中精神）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
善忘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
性慾下降	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
陰道乾澀（性行為出現痛楚）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
焦慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
皮膚痕癢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排尿（尿道）問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
月經紊亂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情緒不穩定（感到憂傷、易怒）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
還有其他問題困擾自己？例如體重上升或下降	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* 按照格林更年期量表（Greene Climacteric Scale）

### 何謂更年期前期？

更年期前期為身體進入更年期前的階段，此時月經變得不規則，而荷爾蒙水平則會起伏不定。

### 何謂更年期？

更年期表示身體進入絕經期。澳洲大部分婦女於 45 至 55 歲之間進入更年期。

若果症狀影響生活質量，則應向家庭醫生溝通。

詳情請參閱新州更年期工具套（Menopause Toolkit）  
網站 [nsw.gov.au/menopause](https://nsw.gov.au/menopause)

該清單是與讓·海爾斯（Jean Hailes）合作開發的，旨在促進女性健康

