

Baka menopause nga

Checklist ng sintomas ng perimenopause at menopause

Ang mga sintomas ng perimenopause at menopause ay magkakaiba para sa lahat. Lagyan ng tsek ang mga kahon upang ipakita kung aling mga sintomas ang bumabagabag sa iyo. Dalhin ang checklist sa iyong susunod na medikal na appointment.

| Sintomas | Hindi talaga | Kaunti lamang | Medyo | Sukdulan |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hot flushes (nakakaramdam ng pabugso-bugsong init) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pinagpapawisan sa gabi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hindi makatulog | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pananakit ng kalamnan at kasukasuan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mabilis o malakas na pagtibok ng puso | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pagkabalisa sa pag-iisip (nahihirapang ituon ang isip) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pagkamalilimutin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mas kaunting sekswal na pagnanasa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tuyong ari ng babae (nagdudulot ng masakit na pakikipagtalik) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pagkabalisa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Makating balat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pagkapagod | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Problema sa pag-iihi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hindi regular na regla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mga pagbabago sa mood (pakiramdam na hindi masaya o irritable) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| May anumang iba pa bang mga isyu na bumabagabag sa iyo? Hal. pagbabago sa timbang | <input type="checkbox"/> | | | |

*batay sa Greene Climacteric Scale

Ano ang perimenopause?

Ang perimenopause ay ang panahon na humahantong sa menopause, kapag ang mga regla ay nagiging hindi na regular at ang mga antas ng hormone ay nagbabago.

Ano ang menopause?

Ang menopause ay ang iyong huling regla. Karamihan ng mga babae sa Australya ay nagme-menopause mula 45 hanggang 55 taong gulang.

Kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong kalidad ng buhay, makipag-usap sa iyong doktor.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **Menopause Toolkit** sa nsw.gov.au/menopause

Ang checklist na ito ay binuo sa pakikipagtulungan sa Jean Hailes for Women's Health

