

# Μπορεί να είναι εμμηνόπαυση

## Λίστα ελέγχου συμπτωμάτων περιεμμηνόπαυσης και εμμηνόπαυσης

Τα συμπτώματα της περιεμμηνόπαυσης και της εμμηνόπαυσης είναι διαφορετικά για την κάθε γυναίκα. Σημειώστε  τα τετράγωνα για να δείξετε ποια συμπτώματα σας ενοχλούν. Πάρτε τη λίστα ελέγχου μαζί σας στο επόμενο ιατρικό ραντεβού σας.

Σύμπτωμα	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πάρα πολύ
Εξάψεις (αίσθημα κυμάτων θερμότητας)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εφίδρωση τη νύχτα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προβλήματα ύπνου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόνους στους μύς και τις αρθρώσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καρδιά που χτυπά γρήγορα ή δυνατά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Ομίχλη εγκεφάλου» (δυσκολία συγκέντρωσης)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προβλήματα μνήμης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ξηρός κόλπος (προκαλώντας επώδυνο σεξ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Άγχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φαγούρα στο δέρμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κούραση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προβλήματα ούρησης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ακανόνιστες περιόδους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αλλαγές διάθεσης (αίσθημα δυστυχίας ή ευερεθιστότητας)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Υπάρχουν άλλα προβλήματα που σας ενοχλούν; Π.χ. αλλαγές βάρους				
<small>*με βάση την Κλίμακα Κλιμακτηρίου Greene [Greene Climacteric Scale]</small>				

### Τι είναι η περιεμμηνόπαυση;

Η περιεμμηνόπαυση είναι το χρονικό διάστημα που προηγείται της εμμηνόπαυσης, όταν οι περίοδοι γίνονται ακανόνιστες και τα επίπεδα ορμονών κυμαίνονται.

### Τι είναι η εμμηνόπαυση;

Η εμμηνόπαυση είναι η τελευταία έμμηνος ρύση σας. Οι περισσότερες γυναίκες στην Αυστραλία φτάνουν στην εμμηνόπαυση από την ηλικία των 45 έως 55 ετών.

**Εάν τα συμπτώματα επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής σας, μιλήστε με τον γιατρό σας.**

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη **Menopause Toolkit [Εργαλειοθήκη Εμμηνόπαυσης]** στη διεύθυνση [nsw.gov.au/menopause](https://nsw.gov.au/menopause)

Αυτή η λίστα ελέγχου αναπτύχθηκε σε συνεργασία με την υπηρεσία Jean Hailes for Women's Health [για την Υγεία των Γυναικών]

