

# Đó có thể là thời kỳ mãn kinh

## Danh sách kiểm tra triệu chứng tiền mãn kinh và mãn kinh

Các triệu chứng tiền mãn kinh và mãn kinh ở mỗi người là khác nhau. Đánh dấu  vào các ô để cho biết triệu chứng nào đang làm phiền quý vị. Mang theo danh sách kiểm tra đến cuộc hẹn y tế tiếp theo của quý vị.

Triệu chứng	Hoàn toàn không có	Một chút	Khá nhiều	Quá nhiều
Nóng bừng (cảm giác có những làn sóng nhiệt) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đổ mồ hôi vào ban đêm .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khó ngủ .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đau cơ và khớp .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tim đập nhanh hay mạnh .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sương mù não (khó tập trung) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hay quên .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ít ham muốn tình dục .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Âm đạo khô (gây đau đớn khi quan hệ tình dục) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo âu .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da bị ngứa .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mệt mỏi .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có các vấn đề về tiểu tiện (tiết niệu) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinh nguyệt không đều .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay đổi tâm trạng (không vui hoặc cáu kỉnh) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bất kỳ vấn đề nào khác làm phiền quý vị? Ví dụ: thay đổi trọng lượng .....				

\*dựa theo Thang Đo Greene Climacteric

### Tiền mãn kinh là gì?

Tiền mãn kinh là khoảng giai đoạn dẫn đến thời kỳ mãn kinh, khi kinh nguyệt trở nên bất thường và nồng độ hoóc môn dao động.

### Thời kỳ mãn kinh là gì?

Thời kỳ mãn kinh là thời kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị. Hầu hết phụ nữ ở Úc đến tuổi mãn kinh từ 45 đến 55 tuổi.

**Nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của quý vị, hãy nói chuyện với bác sĩ.**

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Menopause Toolkit nsw.gov.au/menopause](https://www.nsw.gov.au/menopause)