

有可能是更年期

围绝经期和更年期症状自查清单

围绝经期和更年期的症状因人而异。请勾选 ☒ 正在困扰您的症状。
下次就诊时请带好这份清单。

症状	完全没影响	有一点影响	影响相当大	影响极大
潮热（感觉到阵阵热浪）	☐	☐	☐	☐
夜间盗汗	☐	☐	☐	☐
睡眠问题	☐	☐	☐	☐
肌肉和关节疼痛	☐	☐	☐	☐
心跳过快或过强	☐	☐	☐	☐
出现脑雾（难以集中注意力）	☐	☐	☐	☐
健忘	☐	☐	☐	☐
性欲减退	☐	☐	☐	☐
阴道干燥（导致性交疼痛）	☐	☐	☐	☐
焦虑	☐	☐	☐	☐
皮肤发痒	☐	☐	☐	☐
疲倦	☐	☐	☐	☐
小便（泌尿）问题	☐	☐	☐	☐
月经不规律	☐	☐	☐	☐
情绪变化（感到不开心或易怒）	☐	☐	☐	☐
还有其他困扰您的问题吗？例如体重变化				

*基于 Greene 更年期症状量表

什么是围绝经期？

围绝经期是指更年期之前的一段时间，此时月经变得不规律，且激素水平波动。

什么是更年期？

更年期是女性的最后一次月经期。在澳大利亚，大多数女性在 45 至 55 岁之间进入更年期。

如果这些症状影响了您的生活质量，请咨询您的医生。

如需更多信息，请访问 Menopause Toolkit:
nsw.gov.au/menopause

该清单是与 Jean Hailes for Women's Health 合作开发的

