

Dziennik objawów menopauzy

+ checklista do gabinetu ginekologa

Ten dokument pomoże Ci uporządkować obserwacje i przygotować się do wizyty u ginekologa. Składa się z dwóch części: 4-tygodniowego dziennika objawów, w którym codziennie odnotowujesz, co czujesz, oraz checklisty rozmowy z lekarzem, czyli listy pytań i badań, które warto z nim omówić. Wypełnij dziennik przez minimum 2 tygodnie przed wizytą - dzięki temu wejdiesz do gabinetu z konkretnymi danymi zamiast ogólnym "źle się czuję".

CZĘŚĆ 1. Dziennik objawów - 4 tygodnie

W każdym tygodniu zaznacz nasilenie objawów w skali 0-3 (0 = brak, 1 = lekkie, 2 = umiarkowane, 3 = mocne, utrudniając codzienne życie). W kolumnie "uwagi" notuj kontekst: czy to dzień przed miesiączką, po stresującym wydarzeniu, po treningu, po określonym jedzeniu - to wartościowa informacja dla lekarza.

Tydzień 1 Daty: od _____ do _____

Objaw	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Uwagi
Uderzenia gorąca								
Nocne poty								
Bezsenna / wybudzenie								
Zmęczenie								
Wahania nastroju								
Drażliwość / lęk								
Trudność z koncentracją								
Bóle głowy								
Bóle stawów								
Kołatanie serca								
Suchość pochwy								
Krwawienie / plamienie								
Inne (wpisz):								

Tydzień 2 Daty: od ____ do ____

Objaw	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Uwagi
Uderzenia gorąca								
Nocne poty								
Bezsenność / wybudzanie								
Zmęczenie								
Wahania nastroju								
Drażliwość / lęk								
Trudność z koncentracją								
Bóle głowy								
Bóle stawów								
Kołatanie serca								
Suchość pochwy								
Krwawienie / plamienie								
Inne (wpisz):								

Tydzień 3 Daty: od ____ do ____

Objaw	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Uwagi
Uderzenia gorąca								
Nocne poty								
Bezsenność / wybudzanie								
Zmęczenie								
Wahania nastroju								
Drażliwość / lęk								
Trudność z koncentracją								
Bóle głowy								
Bóle stawów								
Kołatanie serca								
Suchość pochwy								
Krwawienie / plamienie								
Inne (wpisz):								

Tydzień 4 Daty: od ____ do ____

Objaw	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Uwagi
Uderzenia gorąca								
Nocne poty								
Bezsenność / wybudzanie								
Zmęczenie								
Wahania nastroju								
Drażliwość / lęk								
Trudność z koncentracją								
Bóle głowy								
Bóle stawów								
Kołatanie serca								
Suchość pochwy								
Krwawienie / plamienie								
Inne (wpisz):								

Dodatkowe notatki (sen, stres, dieta, leki, suplementy):

CZĘŚĆ 2. Checklista rozmowy z ginekologiem

Lekarz ma kilkanaście minut na wizytę. Wchodząc z gotową listą pytań i obserwacji, oszczędzasz sobie wrażenia, że "wysłaś nic nie załatwiwszy". Zaznacz, które punkty chcesz omówić.

A. Co opowiedzieć lekarzowi (na podstawie dziennika)

- ☐ Od kiedy zauważam objawy (data lub miesiąc/rok)
- ☐ Które objawy są najbardziej dotkliwe (z dziennika)
- ☐ Jak zmienia się mój cykl miesięczkowy (długość, obfitość, regularność)
- ☐ Data ostatniej miesiączki
- ☐ Czy występują nocne poty (kiedy, jak często)
- ☐ Jak śpię (godziny snu, wybudzenia, jakość)
- ☐ Czy zauważam zmiany nastroju (drażliwość, spadek nastroju, lęk)
- ☐ Jakie leki i suplementy aktualnie przyjmuję
- ☐ Choroby przewlekłe (tarczyca, nadciśnienie, cukrzyca, inne)
- ☐ Choroby w rodzinie: rak piersi, jajnika, osteoporoza, choroby serca, zakrzepica
- ☐ Aktualna waga, czy zauważam zmiany masy ciała
- ☐ Aktywność fizyczna (typ, częstotliwość)

B. Pytania, które warto zadać

- ☐ Czy moje objawy faktycznie wskazują na okres okołomenopauzalny?
- ☐ Czy potrzebuję badań laboratoryjnych (FSH, estradiol, TSH, lipidogram, glukoza)?
- ☐ Czy powinnam zrobić USG ginekologiczne, mammografię, densytometrię?
- ☐ Czy w moim przypadku można rozważyć hormonalną terapię menopauzalną (HTM/HTZ)?
- ☐ Jakie są przeciwwskazania do HTM w moim przypadku?
- ☐ Jakie są inne (niehormonalne) sposoby łagodzenia objawów?
- ☐ Jakie zmiany stylu życia będą najistotniejsze (dieta, ruch, sen)?
- ☐ Czy moje objawy mogą być spowodowane czymś innym niż menopauzą (np. tarczycą)?
- ☐ Co robić, jeśli pojawi się krwawienie po dłuższej przerwie?
- ☐ Kiedy mam się umówić na kolejną wizytę kontrolną?

C. Badania, o które warto zapytać

Badanie	Po co	Częstotliwość
FSH, estradiol	Ocena statusu hormonalnego (pomocnicze, nie zawsze konieczne)	wg zaleceń
TSH, FT3, FT4	Wykluczenie niedoczynności tarczycy	1x w roku
Lipidogram	Po menopauzie rośnie ryzyko miażdżycy	1x w roku
Glukoza, HbA1c	Profilaktyka cukrzycy typu 2	1x w roku
USG ginekologiczne	Ocena macicy, jajników, endometrium	1x w roku
Mammografia / USG piersi	Profilaktyka raka piersi	co 2 lata po 50 r.ż.
Cytologia	Profilaktyka raka szyjki macicy	co 3 lata
Densytometria (DXA)	Ocena gęstości kości (osteoporoza)	co 1-2 lata po menopauzie
Witamina D (25-OH-D3)	Niedobór wpływa na kości i nastrój	1-2x w roku
Ciepłota ciała	Ryzyko nadciśnienia rośnie po menopauzie	regularnie w domu

Sytuacje, które wymagają pilnej konsultacji (nie czekaj na zaplanowaną wizytę):

- krwawienie z dróg rodnych po 12 miesiącach od ostatniej miesiączki
- bardzo obfite lub przedłużające się krwawienia w perimenopauzie
- nagłe, silne uderzenia gorąca z dusznością lub bólem w klatce piersiowej
- objawy depresji utrudniające codzienne funkcjonowanie
- silne bóle głowy nieustępujące, zaburzenia widzenia
- ból w łydce, obrzęk jednej nogi (możliwa zakrzepica)

D. Notatki po wizycie

Rozpoznanie / wniosek z wizyty:
Zlecone badania:
Zalecenia (leki, suplementy, styl życia):
Data następnej wizyty:

Nota: Ten dokument ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. Każdą decyzję dotyczącą diagnostyki i leczenia podejmij wspólnie z ginekologiem lub innym specjalistą. Materiał opracowany na podstawie informacji z pacjent.gov.pl, Medycyny Praktycznej (mp.pl) oraz stanowisk Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy.

Materiał pochodzi z serwisu uroda-zdrowie.pl. Pełny artykuł:

<https://uroda-zdrowie.pl/zdrowie/menopauza/>