

Dziennik uderzeń gorąca

14-dniowy dziennik z identyfikatorem wyzwalaczy

Uderzenia gorąca często mają swoje wyzwalacze - alkohol, kawę, stres czy gorące otoczenie. Przez 14 dni notuj każdy epizod i to, co go poprzedziło. Po dwóch tygodniach zobaczysz swój wzorec, a wnioski wykorzystasz w rozmowie z lekarzem.

Skala nasilenia

Ocena	Znaczenie
1	lekkie - ledwo zauważalne, nie przerywa czynności
2	umiarkowane - wyraźne, lekko przeszkadza
3	silne - mocne pocenie, przerywa to, co robisz

Moje możliwe wyzwalacze (zaznacz, gdy je zauważysz)

☐ Kawa lub kofeina	☐ Alkohol (zwłaszcza czerwone wino)
☐ Ostre lub gorące potrawy	☐ Gorące napoje
☐ Stres lub silne emocje	☐ Gorące, duszne pomieszczenie
☐ Ciasne ubrania lub syntetyki	☐ Papierosy
☐ Niewyspanie	☐ Słodyczne i skoki cukru

Dziennik epizodów (14 dni)

Zapisuj każde uderzenie gorąca lub nocne poty. Intensywność oceniaj w skali 1-3.

Data	Godzina	Intensywność (1-3)	Czas trwania	Możliwy wyzwalacz

Analiza po 14 dniach

Przejrzyj dziennik i podsumuj, co zauważyłaś.

Moje najczęstsze wyzwalacze

☐ Kawa lub kofeina	☐ Alkohol (zwłaszcza czerwone wino)
☐ Ostre lub gorące potrawy	☐ Gorące napoje
☐ Stres lub silne emocje	☐ Gorące, duszne pomieszczenie
☐ Ciasne ubrania lub syntetyki	☐ Papierosy
☐ Niewyspanie	☐ Słodocze i skoki cukru

O jakiej porze najczęściej?

☐ Rano

☐ Popołudnie

☐ Wieczór

☐ W nocy

Co pomogło złagodzić objaw?

Do omówienia z lekarzem

Jeśli objawom towarzyszą gorączka, chudnięcie lub pojawiają się przed 40. rokiem życia - nie czekaj z wizytą.