

Dzienniczek bólu i objawów cyklu

Do wizyty u ginekologa - notuj objawy przez kilka tygodni, aby ułatwić rozmowę z lekarzem i przyspieszyć diagnostykę.

Zapisuj objawy na bieżąco, najlepiej codziennie w trakcie miesiączki i przy nasileniu dolegliwości. Ból oceniał w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak bólu, a 10 ból nie do zniesienia. Wypełniony dzienniczek zabierz na wizytę.

Tygodniowy dzienniczek objawów

Data	Dzień cyklu	Ból 0-10	Krwawienie	Objawy / lokalizacja bólu	Leki / co pomogło

Skala bólu: 0 = brak bólu | 1-3 = łagodny | 4-6 = umiarkowany | 7-10 = silny / bardzo silny

Checklista objawów - zaznacz, co Cię dotyczy

- | | |
|--|---|
| ☐ Bardzo bolesne miesiączki | ☐ Ból miednicy poza miesiączką |
| ☐ Ból przy współżyciu | ☐ Ból przy oddawaniu moczu lub stolca |
| ☐ Wzdęcia, nudności | ☐ Biegunki lub zaparcia wokół miesiączki |
| ☐ Obfite lub przedłużone krwawienia | ☐ Plamienia między miesiączkami |
| ☐ Przewlekłe zmęczenie | ☐ Ból promieniujący do krzyża lub nóg |

Pytania do ginekologa

- ☐ Czy moje objawy mogą wskazywać na endometriozę lub adenomiozę?
- ☐ Jakie badania powinienam wykonać w pierwszej kolejności?
- ☐ Czy potrzebne jest USG przezpochwowe lub rezonans magnetyczny?
- ☐ Jakie mam opcje leczenia bólu i czy mogę rozpocząć leczenie hormonalne?
- ☐ Jak choroba może wpłynąć na moją płodność i plany ciąży?
- ☐ Do jakiego specjalisty lub ośrodka możesz mnie skierować?

Miejsce na notatki

Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. W sprawach indywidualnych skonsultuj się z lekarzem.