

**תסמונת קדם ווסתית**

תאריך: \_\_\_\_\_

**שבוע לפני קבלת הווסת**

**שבוע אחרי תחילת הווסת**

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א		שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							<b><u>PMS A Anxiety</u></b>								<b><u>PMS A Anxiety</u></b>
							חרדה								חרדה
							רגיזות								רגיזות
							תנודות במצב הרוח								תנודות במצב הרוח
							מתח עצבי								מתח עצבי
							<b><u>PMS C – craving</u></b>								<b><u>PMS C – craving</u></b>
							תיאבון מוגבר								תיאבון מוגבר
							כאבי ראש								כאבי ראש
							עייפות								עייפות
							סחרחורת/התעלפויות								סחרחורת/התעלפויות
							מיגרנות								מיגרנות
							דפיקות לב מואצות								דפיקות לב מואצות
							תאווה למתוק (בעיקר שוקולד)								תאווה למתוק (בעיקר שוקולד)



עליה במשקל						עליה במשקל					
<u>PMS D – depression</u>						<u>PMS D – depression</u>					
דיכאון						דיכאון					
בכי						בכי					
שכחות						שכחות					
מבוכה						מבוכה					
נדודי שינה						נדודי שינה					
<u>PMS H - hypertension</u>						<u>PMS H - hypertension</u>					
אצירת נוזלים						אצירת נוזלים					
גפיים נפוחים						גפיים נפוחים					
גודש בשדיים						גודש בשדיים					
נפיחות בבטן						נפיחות בבטן					

**מתן דירוג לתסמינים:**

3. בינוני - קיים ומפריע לפעילות אך לא משתק פעילות  
 4. חריף- משתק ( אי יכולת לפעול)

1. כלל לא  
 2. חלש – קיים אך לא מפריע לפעילות