

## תסמונת קדם ווסתית

תאריך: \_\_\_\_\_

### שבוע לפני קבלת הווסת

### שבוע אחרי תחילת הווסת

| 4 | 3 | 2 | 1 |                             | 4 | 3 | 2 | 1 |                             |
|---|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|
|   |   |   |   | <u>PMS A Anxiety</u>        |   |   |   |   | <u>PMS A Anxiety</u>        |
|   |   |   |   | חרדה                        |   |   |   |   | חרדה                        |
|   |   |   |   | רגיזות                      |   |   |   |   | רגיזות                      |
|   |   |   |   | תנודות במצב הרוח            |   |   |   |   | תנודות במצב הרוח            |
|   |   |   |   | מתח עצבי                    |   |   |   |   | מתח עצבי                    |
|   |   |   |   | <u>PMS C – craving</u>      |   |   |   |   | <u>PMS C – craving</u>      |
|   |   |   |   | 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:

1. כלל לא
2. חלש – קיים אך לא מפריע לפעילות
3. - בינוני-קיים ומפריע לפעילות אך לא משתק פעילות
4. חריף- משתק (אי יכולת לפעול)

