

PREMENSTRUĀLĀ SINDROMA (PMS) NOVĒRTĒŠANAS ANKETA

BiOPMSok

Lūdzu, novērtējiet minētos simptomus atbilstoši to smaguma pakāpei. Lūdzu, norādiet arī kad simptomi izpaužas visbiežāk.

0 = Nav 1 = Viegls 2 = Mērens 3 = Smags

Nedēļu PIRMS Perioda	Nedēļu PĒC Perioda	Cits
----------------------------	--------------------------	------

PMS - A

(Izvēlieties vienu)

(Izvēlieties vienu)

Trauksme
Uzbudināmība
Garstāvokļa svārstības
Nervu spriedze

PMS - C

Apetītes palielināšanās
Galvassāpes
Nogurums
Reibonis vai ģībonis
Sirdsklauves

PMS - D

Depresija
Raudāšana
Aizmirstība
Apjukums
Bezmiegs

PMS - H

Šķidruma aizture
Svara pieaugums
Krūšu jūtīgums
Vēdera uzpūšanās

CITI SIMPTOMI

Taukaina āda
Akne
Aizcietējums
Caureja
Muguras sāpes
Nātrene
Nogurums
Intereses zudums

PIRMO DIVU PERIODU DIENU LAIKĀ

Menstruālie krampji
Muguras sāpes