你的更年期的症狀有哪些？回顧過去2週自己的症狀，然後在適當的空格中✓。 對比你第六週的情況，如果症狀有改善，在第二列中打勾記錄。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **症狀** | **✓** | **一點也不** | **一點** | **相當多** | **很嚴重** |
| 1．心跳加速 |  |  |  |  |  |
| 2．緊張 |  |  |  |  |  |
| 3．失眠 |  |  |  |  |  |
| 4．容易激動 |  |  |  |  |  |
| 5．突然出現恐慌 |  |  |  |  |  |
| 6．注意力難集中 |  |  |  |  |  |
| 7．疲憊無力 |  |  |  |  |  |
| 8．對大多數事物沒有興趣 |  |  |  |  |  |
| 9．感到傷心、憂鬱 |  |  |  |  |  |
| 10．無故哭泣 |  |  |  |  |  |
| 11．容易發怒 |  |  |  |  |  |
| 12．頭暈 |  |  |  |  |  |
| 13．頭部或身體感到壓力 |  |  |  |  |  |
| 14．身體的一些部位出現麻痺或刺痛 |  |  |  |  |  |
| 15．頭痛 |  |  |  |  |  |
| 16．肌肉關節痛 |  |  |  |  |  |
| 17．手腳失去知覺 |  |  |  |  |  |
| 18．呼吸困難 |  |  |  |  |  |
| 19．潮熱 |  |  |  |  |  |
| 20．盜汗(夜晚過量出汗) |  |  |  |  |  |
| 21．沒有性慾 |  |  |  |  |  |
| 22．陰道乾澀 |  |  |  |  |  |
| 23．膀胱過敏(尿頻、尿急和尿痛) |  |  |  |  |  |