

Oirepäiväkirja

Naisen ikääntyessä munasarjojen estrogeenituotannon väheneminen aiheuttaa vaihdevuosisoireita. Oireet ovat hyvinkin yksilöllisiä. Osalla naisista oireet alkavat ennen kuukautisten loppumista ja toisille oireita ei tule lainkaan. Kun oireet vaikuttavat arkeen merkittävästi on hyvä hakeutua lääkäriin.

Vaihdevuosisoireiden seuranta

0 = ei oireita 1 = vähän 2 = kohtalainen 3 = kohtalaisen voimakas 4 = hyvin kova

PÄIVÄT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Hikoilu/kuumat aallot																					
Mielialan muutokset																					
Ärtyneisyys																					
Univaikeudet/unettomuus																					
Väsymys																					
Keskittymisvaikeudet																					
Ihon kuivuminen/muutokset																					
Limakalvojen kuivuminen ja kirvely																					
Vuotohäiriöt																					
Seksuaalinen haluttomuus																					
Tihentynyt virtsaamistarve																					
Yhdyntäkivut																					
Muut oireet																					

PÄIVÄT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Hikoilu/kuumat aallot																					
Mielialan muutokset																					
Ärtyneisyys																					
Univaikeudet/unettomuus																					
Väsymys																					
Keskittymisvaikeudet																					
Ihon kuivuminen/muutokset																					
Limakalvojen kuivuminen ja kirvely																					
Vuotohäiriöt																					
Seksuaalinen haluttomuus																					
Tihentynyt virtsaamistarve																					
Yhdyntäkivut																					
Muut oireet																					