

Tjekliste: Er dine symptomer tegn på perimenopausen?

Mange kvinder oplever fysiske og følelsesmæssige forandringer under perimenopausen. For at hjælpe dig med at vurdere, om du er perimenopausal, har vi lavet en tjekliste over de mest almindelige symptomer. Gennemgå listen og drøft eventuelle bekymringer med din læge.

Fysiske forandringer

- ☐ Mundtørhed
- ☐ Vaginal tørhed
- ☐ Tør og kløende hud
- ☐ Ømme bryster
- ☐ Muskel- og ledsmerter
- ☐ Kramper (særligt ben og fødder)
- ☐ Kraftigere og mere smertefulde menstruationer
- ☐ Kraftigere PMS-symptomer
- ☐ Træthed
- ☐ Søvnbesvær
- ☐ Vægtøgning
- ☐ Øget insulinresistens
- ☐ Oppustethed
- ☐ Fordøjelsesproblemer
- ☐ Inkontinens eller hyppig vandladningstrang
- ☐ Væskeophobninger
- ☐ Hedeture
- ☐ Nattesved
- ☐ Hårtab eller -udtynding
- ☐ Uregelmæssig hjerterytme
- ☐ Tandkødsproblemer

Følelsesmæssige forandringer

- ☐ Nedsat sexlyst
- ☐ Koncentrationsbesvær eller "tågehjerne"
- ☐ Humørændringer (irritabilitet, humørsvininger, depression)