



استبيان تقييم أعراض انقطاع الطمث (مقياس غرين)

حياة بعد الأربعين

كثيرات لا يستطعن التمييز بين أعراض مرحلة ما قبل انقطاع الطمث والأعراض المصاحبة لانقطاع التام. للمساعدة في توضيح هذه الأعراض، نقدم لك قائمة أو استبيان تقييم الأعراض (مقياس غرين). يمكنك تحميل الملف وعرضه على طبيبك خلال زيارتك القادمة

ستساعدك هذه القائمة أنت وطبيبك على فهم طبيعة الأعراض التي تمرين بها وحدتها، مما يساهم في الوصول لتقييم أدق وخطة علاج مناسبة

ما هو مقياس غرين لانقطاع الطمث؟

يوفر مقياس غرين تقييماً موجزاً لأعراض انقطاع الطمث. يمكن استخدامه لقياس التغيرات في الأعراض المختلفة قبل وبعد العلاج. يتم تقييم ثلاث مجالات رئيسية

الأعراض النفسية: مجموع الأسئلة الأسئلة من 1 إلى 11

القلق — مجموع الأسئلة من 1 إلى 6

الكآبة — مجموع الأسئلة من 7 إلى 11

الأعراض الجسدية: مجموع الأسئلة من 12 إلى 18

الأعراض الوعائية الحركية: مجموع السؤالين 19 و 20

الخلل الوظيفي الجنسي: السؤال رقم 21

#	الأعراض	0	1	2	3
1	خفقان القلب السريع والقوي				
2	الشعور بالتوتر أو العصبية				
3	صعوبة في النوم				
4	مشاكل الذاكرة أو ضعف الذاكرة				
5	نوبات قلق, دعر أو هلع				
6	صعوبة في التركيز				
7	الشعور بالتعب أو نقص الطاقة				
8	فقدان الاهتمام بمعظم الأشياء				
9	الشعور بعدم السعادة أو الاكتئاب				
10	نوبات بكاء				
11	سرعة الانفعال				
12	الشعور بالدوار أو الإغماء				
13	ضغط أو شد في الرأس أو الجسم				
14	شعور بأجزاء من الجسم بالخدر أو الوخز				
15	الصداع/صداع الشقيقة				
16	الم العضلات أو المفاصل				
17	فقدان الإحساس في اليدين أو القدمين				
18	صعوبات في التنفس				
19	التهبات الساخنة				
20	التعرق الليلي				
21	فقدان الاهتمام بالجنس				
الدرجة					

أظهرت الدراسات أن النساء اللاتي يحصلن على مجموع نقاط أعلى من 12 هن أكثر عرضة لأن يكنّ في مرحلة انقطاع الطمث. ومع ذلك، هناك مدى واسع من النتائج، ومن الممكن الحصول على مجموع أقل من هذا والمرور بمرحلة الانتقال. كما أن العديد من هذه الأعراض ليست مرتبطة حصرياً بانقطاع الطمث، لذا من الممكن أيضاً الحصول على مجموع أعلى من 12 دون المرور بمرحلة الانتقال

لا يشير المجموع الكلي إلى ضرورة الخضوع للعلاج من عدمه. على سبيل المثال، قد تحصلين على مجموع منخفض بسبب معاناتك من التعرق الليلي فقط. كان هذا التعرق الليلي يعطل نومك ويؤثر على أدائك اليومي، فمن المهم مناقشة خيارات العلاج المتاحة مع طبيبتك

على الرغم من هذه القيود، يظل هذا الاستبيان أداة مفيدة لفهم الأعراض التي تمرين بها في أي وقت

