

پریود زودتر از معمول

چرخه از شروع یک پریود تا شروع بعدی حساب می‌شه. لکه‌بینی رو جدا ثبت کن و نتیجه‌گیری تشخیصی رو به پزشک بسپار.

نام / کد دلخواه: ..... تاریخ شروع: .....

تقویم واقعی

- [ ] شروع چند پریود آخر رو نوشتم
- [ ] لکه‌بینی رو از خونریزی معمول جدا ثبت کردم
- [ ] مدت و شدت خونریزی رو مقایسه کردم

تغییرهای این ماه

- [ ] دارو یا فراموشی قرص رو ثبت کردم
- [ ] علائم همراه و زمان آن‌ها مشخصه
- [ ] اگر تغییر تکرار شده، برای مراجعه برنامه گرفتم

برای ویزیت

- [ ] گزارش و داروهای قبلی رو آماده کردم
- [ ] احتمال بارداری رو در صورت مطرح بودن می‌گم
- [ ] برای منظم کردن تقویم خودسرانه هورمون نخوردم

چه وقت فرم کافی نیست؟

خونریزی خیلی زیاد، ضعف قابل توجه، غش یا درد شدید نیاز به رسیدگی سریع داره؛ تکمیل تقویم نباید مراجعه رو عقب بندازه.

منابع آموزشی: NHS؛ قاعدگی نامنظم · NHS؛ خونریزی بین پریودها یا پس از رابطه

ثبت و پیگیری

هر ردیف یک یادداشت کوتاه. در صورت نیاز، این صفحه رو دوباره چاپ کن.

تاریخ شروع / پایان	شدت / لکه‌بینی / درد	دارو / سؤال / پیگیری

سؤال‌های ویزیت یا هماهنگی خانواده

مواردی که برای تو لازم نیست رو خط بزن. تصمیم پزشکی و زمان انجام بررسی‌ها باید مطابق ارزیابی متخصص و ضوابط جاری باشه. فرم رو در فضای عمومی با اطلاعات خصوصی به اشتراک نذار.

منابع: NHS؛ قاعدگی نامنظم · NHS؛ خونریزی بین پریودها یا پس از رابطه

آماده‌سازی تحریریهٔ ماهینگی با کمک هوش مصنوعی؛ بازبینی اختصاصی پزشک انجام نشده. نسخهٔ ۱۴۰۵/۰۷/۳۰.