

更年期症狀自我評量

以下更年期症狀自我評量積分表，您可依照左列的症狀，以身體感受的程度，分別勾選0分、1分、2分、3分，並算出總積分，可評估您的更年期症候如何 0=沒有， 1=輕微， 2=中等， 3=嚴重

更年期症狀自我評估表

症狀與積分	0	1	2	3
熱潮紅				
頭昏眼花				
頭痛				
暴躁				
情緒抑鬱				
失落感				
精神緊張				
失眠				
異常疲倦				
背痛				
關節疼痛				
肌肉痠痛				
面毛增多				
皮膚異常乾燥				
性慾減低				
感受度降低				
陰道乾澀				
行房時有疼痛感				
總積分				

以上的評估積分表，可以幫您自我評估更年期症狀的嚴重性，一般而言總積分超過15分者，極可能表示雌激素分泌不足，如有疑問，請諮詢您的醫師。