

AI SAU AI EXPERIMENTAT ÎN ULTIMELE ȘASE LUNI...

— PARTEA A —

- ¶ Un sentiment că alergi în mod constant de la o sarcină la alta?
- ¶ Te simți în priză, dar obosită?
- ¶ Un zbucium care se calmează înainte de culcare sau un al doilea val de energie care te ține trează până târziu?
- ¶ Dificultate de a adormi sau somn perturbat?
- ¶ Un sentiment de anxietate sau nervozitate – nu te poți opri din cauza lucrurilor care nu pot fi controlate?
- ¶ Rapiditate de a simți nervi sau furie – țipete sau zbierete frecvente?
- ¶ Pierderi de memorie sau senzație că ești distrasă, mai ales în momente de presiune/tensiune?
- ¶ Pofta de zahăr (ai nevoie de „un pic” după fiecare masă, de obicei din soiul de ciocolată)?
- ¶ Circumferință abdominală crescută, mai mare de 89 cm (temuta grăsime abdominală sau „blat de brișe” – nu balonare)?
- ¶ Afecțiuni ale pielii, cum ar fi eczema sau pielea subțire (uneori din punct de vedere fiziologic și psihologic)?
- ¶ Pierderea osoasă (poate că medicul dumneavoastră folosește termeni mai înfricoșători, cum ar fi osteopenia sau osteoporoza)?
- ¶ Hipertensiune arterială sau bătăi rapide ale inimii care nu au legătură cu acei pantofi roșii drăguți din vitrina magazinului?
- ¶ Nivel crescut de zahăr din sânge (poate că medicul dumneavoastră a menționat cuvintele prediabet sau chiar diabet sau rezistență la insulină)? Tremurături între mese, cunoscută și sub numele de instabilitate a zahărului din sânge?
- ¶ Indigestie, ulcere sau BRGE (boala de reflux gastroesofagian)?
- ¶ Mai multe dificultăți de recuperare după o vătămare fizică decât în trecut?
- ¶ Vergeturi inexplicabile de la roz până la violet pe burtă sau pe spate?
- ¶ Cicluri menstruale neregulate?
- ¶ Scăderea fertilității?

— PARTEA B —

- ¶ Oboseală sau epuizare (folosești cafeina pentru a-ți întări energia sau adormi în timp ce citești sau vezi un film)?
- ¶ Pierderea rezistenței, în special după-amiaza, de la două la cinci?
- ¶ O dependență atipică spre un punct de vedere negativ (vezi totul negativ)?
- ¶ Plângeți fără niciun motiv anume?
- ¶ Scăderea capacității de rezolvare a problemelor?
- ¶ Vă simțiți stresată de cele mai multe ori (totul pare mai greu decât înainte și aveți dificultăți în a face față)? Scăderea toleranței la stres?
- ¶ Insonia sau dificultăți de a adormi, în special între unu și patru dimineața?
- ¶ Tensiune arterială scăzută (nu întotdeauna un lucru bun, deoarece presiunea sângelui determină cantitatea corectă de oxigen care trebuie trimisă prin corpul dumneavoastră, în special în creier)?
- ¶ Hipotensiune arterială posturală (te ridici din culcat și te simți amețit)?
- ¶ Dificultate în lupta împotriva infecției (prinzi fiecare virus pe care îl întâlnești, în special respirator)? Dificultate de recuperare după boală sau intervenție chirurgicală sau vindecarea rănilor?
- ¶ Astm? Bronșită? Tuse cronică? Alergii?
- ¶ Glicemia scăzută sau instabilă?
- ¶ Pofta de sare?
- ¶ Transpirație în exces?
- ¶ Greață, vărsături sau diaree? Sau scaun moale alternând cu constipație?
- ¶ Slăbiciune musculară, în special în jurul genunchiului? Dureri musculare sau articulare?
- ¶ Hemoroizi sau varice?
- ¶ Sângele tău pare să se acumuleze cu ușurință sau pielea ta se învinețește ușor?
- ¶ O problemă cu tiroida care a fost tratată, vă simțiți mai bine și brusc simțiți palpitații sau bătăi rapide sau neregulate ale inimii (un semn al unei combinații de cortizol scăzut/tiroidă scăzută)?

— PARTEA C —

- ¶ Agitație sau sindrom premenstrual?
- ¶ Dureri de cap ciclice (în special migrene menstruale sau hormonale)?
- ¶ Sani dureroși și/sau umflați?
- ¶ Cicluri menstruale neregulate sau cicluri care devin mai frecvente
- ¶ Cicluri menstruale grele sau dureroase (grole: trecerea printr-un super-absorbant sau tampon la fiecare două ore sau mai puțin; dureroase; nu poți funcționa fără ibuprofen)?
- ¶ Balonare, în special la glezne și burtă și/sau retenție de lichide (cu alte cuvinte, te îngrași 3 până la 5 kilograme sau mai mult înainte de menstruație)?
- ¶ Chisturi ovariene, chisturi mamare sau chisturi endometriale (polipi)?
- ¶ Somnul perturbat cu ușurință?
- ¶ Mâncărimi sau neliniștit la picioare, mai ales noaptea?
- ¶ Stângacie crescută sau coordonare slabă?
- ¶ Infertilitate sau subfertilitate (te-ai străduit din greu să concepi, dar nu ai atins pragul oficial de douăsprezece luni fără concepție - șase luni dacă ai treizeci și cinci de ani sau mai mult)?
- ¶ Avort spontan în primul trimestru?

Continuă! Suntem la jumătatea drumului!

— PARTEA D —

- ¶ Balonare, umflare sau retenție de apă?
- ¶ Frotiuri Papanicolau anormale?
- ¶ Sângerare abundentă sau sângerare postmenopauză?
- ¶ Creștere rapidă în greutate, în special în șolduri și fese?
- ¶ Mărirea cupei sutienului crescută sau sensibilitatea sânilor?
- ¶ Fibroame?
- ¶ Endometrioză, sau cicluri menstruale dureroase? (Endometrioza este atunci când bucăți ale mucoasei uterine cresc în afara cavității uterine, cum ar fi pe ovare sau intestin, și provoacă perioade dureroase.)
- ¶ Schimbări de dispoziție, sindrom premenstrual, depresie sau doar iritabilitate?
- ¶ Plâns, uneori din cauza lucrurilor cele mai ridicole?
- ¶ Mini căderi nervoase? Anxietate?
- ¶ Migrene sau alte dureri de cap?
- ¶ Insomnie?
- ¶ Ceața mentală?
- ¶ O înroșire a faței (sau un diagnostic de rozacee)?
- ¶ Probleme cu vezica biliară (sau îndepărtare)?

— PARTEA E —

- ¶¶Memorie slabă (intri într-o cameră pentru a face ceva, apoi te întrebi ce a fost sau uiți în plină frază ce ai vrut să zici)?
- ¶¶Fragilitate emoțională, mai ales în comparație cu ceea ce te simțeai acum zece ani?
- ¶¶Depresie, poate cu anxietate sau letargie (sau, mai frecvent, distimie: depresie de grad scăzut care durează mai mult de două săptămâni)?
- ¶¶Riduri (crema ta preferată pentru piele nu mai face minuni)?
- ¶¶Transpirații nocturne sau bufeuri?
- ¶¶Probleme cu somnul, trezirea în miezul nopții?
- ¶¶O vezică urinară cu scurgeri sau hiperactivă?
- ¶¶Infecții ale vezicii urinare?
- ¶¶Sânii căzuți sau sânii care scad în volum?
- ¶¶Daunele solare mai evidente, chiar strălucitoare, pe piept, față și umeri?
- ¶¶Dureri la articulații (uneori vă simțiți pozitiv geriatric)?
- ¶¶Leziuni recente, în special la încheieturi, umeri, partea inferioară a spatelui sau genunchi?
- ¶¶Pierderea interesului pentru exerciții fizice?
- ¶¶Pierderea osoasă?
- ¶¶Uscăciune vaginală, iritație sau pierdere a senzației (ca și cum ar fi straturi de pături între tine și acum evazivă experiență a orgasmului)?
- ¶¶Lipsa suculenței/umidității în altă parte (ochi uscați, piele uscată, clitoris uscat)?
- ¶¶Libidoul scăzut (a fost în scădere de ceva vreme, iar acum îți dai seama că este jumătate sau mai puțin decât era înainte)?
- ¶¶Sex dureros?

- PARTEA F –

¶ Exces de păr pe față, pe piept sau pe brațe?

¶ Acnee?

¶ Piele și/sau păr gras?

¶ Rădăcina părului pe cap (ceea ce te face să te îndoiești de justiția tuturor dacă te confrunți și cu creșterea excesivă a părului în altă parte)?

¶ Decolorarea axilelor (mai închisă și mai groasă decât pielea normală)?

¶ Etichete cutanate, în special pe gât și partea superioară a trunchiului? (Etichetele pielii sunt excrescențe mici, de culoarea cărnii, pe suprafața pielii, de obicei de câțiva milimetri și netede. De obicei, sunt necanceroase și se dezvoltă prin frecare, cum ar fi în jurul bretelelor sutienului. Nu se modifică și nu cresc în timp.)

¶ Hiperglicemie sau hipoglicemie și/sau glicemie instabilă?

¶ Reactivitate și/sau iritabilitate, sau episoade excesiv de agresive sau autoritare (cunoscute și sub denumirea de „furie roidă”)?

¶ Depresie? Anxietate?

¶ Cicluri menstruale care apar mai mult decât la fiecare treizeci și cinci

¶ Chisturi ovariene?

¶ Durere la mijlocul ciclului?

¶ Infertilitate? Sau subfertilitate?

¶ Sindromul ovarului polichistic?

- PARTEA G –

- ¶ Căderea părului, inclusiv a treimii exterioare a sprâncenelor și/sau a genelor?
- ¶ Piele uscată?
- ¶ Păr uscat, ca paiul care se încurcă ușor?
- ¶ Unghii subțiri, casante?
- ¶ Retenție de lichide sau glezne umflate?
- ¶ Câteva kilograme în plus, sau 20, pe care pur și simplu nu le poți pierde?
- ¶ Colesterol ridicat?
- ¶ Mișcărilor intestinale mai rar decât o dată pe zi sau simțiți că nu evacuați complet?
- ¶ Dureri de cap recurente?
- ¶ transpiri mai puțin?
- ¶ Dureri musculare sau articulare sau tonus muscular slab (ai devenit bătrână peste noapte)?
- ¶ Furnicături în mâini sau picioare?
- ¶ Mâini și picioare reci? Intoleranță la frig? Intoleranța la căldură?
- ¶ O sensibilitate la frig (tremuri mai ușor decât alții și porți mereu straturi)?
- ¶ Vorbire lentă, poate cu o voce răgușită sau oprită?
- ¶ O frecvență cardiacă lentă sau bradicardie (mai puțin de 60 de bătăi pe minut și nu pentru că ești un sportiv de elită)?
- ¶ Letargie (ai senzația că te miști prin melasă)?
- ¶ Oboseală, în special dimineața?
- ¶ Creier lent, gânduri lente? Dificultate de concentrare?
- ¶ Reflexe lente, timp de reacție redus, chiar și puțină apatie?
- ¶ Dorință sexuală scăzută și nu ești sigur de ce?
- ¶ Depresie sau stare de spirit schimbătoare (lumea nu este atât de roz ca înainte)?
- ¶ Ai o rețetă pentru cel mai recent antidepresiv, dar încă nu te simți ca tine?
- ¶ Menstruații abundente sau alte probleme menstruale?
- ¶ Infertilitate sau avort spontan? Naștere prematură?
- ¶ O tiroidă mărită /gușă? Dificultate la înghițire? Limba mărită?
- ¶ Un istoric familial de probleme cu tiroida?

A: Cortizol mărit

5 + simptome: alertă! Sunt șanse să aveți cortizol mărit

3-4: poate fi necesar să abordați acest dezechilibru hormonal

Mai puțin de trei sau nesigur: cereți medicului să vă testeze cortizolul din sânge

B: Cortizol scăzut

5 + simptome: Sunt șanse să aveți un nivel scăzut de cortizol

Mai puțin de cinci: cereți medicului să vă testeze cortizolul din sânge sau saliva

C: Progesteron scăzut sau rezistență scăzută la progesteron

5 + simptome: probabil că aveți un nivel scăzut de progesteron

3-4: poate fi necesar să abordați acest dezechilibru hormonal

Mai puțin de trei sau nesigur: cereți medicului să vă testeze progesteronul din sânge în ziua 21 (sau ziua 1 a ciclului menstrual – 7 dacă menstruația nu este la 28 de zile)

D: Excesul de estrogen

5 + simptome: Probabil estrogen ridicat

3-4: estrogenul mărit este o posibilitate semnificativă

E: Estrogen scăzut

5 + simptome: probabil că aveți un nivel scăzut de estrogen

3-4: există șanse mari să aveți un nivel scăzut de estrogen

F: Excesul de androgeni

5 + simptome: foarte probabil aveți un nivel ridicat de androgeni

3-4: este posibil să aveți nivel mărit de androgeni

Mai puțin de trei sau nesigur: cereți medicului să vă testeze nivelul de testosteron liber din sânge sau indicele de androgeni liberi (FAI)

G: Tiroidă scăzută (hipotiroidism)

5 + simptome: probabil că aveți o problemă cu tiroida: testați TSH, FT3 și Reverse T3

Între 3 și 5: este posibil să aveți o problemă cu tiroida