GYNIO HÄLSA

SYMPTOMSKATTNING PSM/PMDD																															
Blödning																															
Cykeldag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	25	27	28	29	30	31
Datum																															
Vikt																															
Symptom																															
Acne																															
Uppblåsthet																															
Bröst ömhet																															
Magkramper																															
Fatigue																															
Huvudvärk																															
Svullnad (händer, anklar, bröst)																															
Utbrott, gräl, våldsamhet																															
Ångest, nervositet,																															
Klumpighet																															
Koncentrations svårigheter																															
Lätt till gråt																															
Depression																															
Cravings (salt, socker)																															
Glömskhet																															
Irritabilitet																															
Ökad aptit																															
Humörsvägningar																															
Sexuell förändring																															
Önskan om att vara ensam																															
Andra symptom																															
Illamående																															
Läkemedel																															