



Как подготовиться к разговору с врачом о возможных ПМС и ПМДР

Из курса Учебника Т—Ж
«Женское здоровье: все о месячных»

Составьте список симптомов

1. Запишите симптомы, которые вы испытываете, в том числе те, что кажутся не связанными с ПМС
2. Если вы вели дневник симптомов, возьмите его с собой

Вспомните, какие методы облегчения симптомов вы уже испробовали и были ли они эффективны

1. Названия принимаемых лекарств, дозировки, время приема
2. Нелекарственные методы — диета, тренировки, прием добавок, методы релаксации

О чем стоит спросить врача

1. Как минимизировать симптомы ПМС?
2. Пройдут ли симптомы ПМС сами собой?
3. Могут ли симптомы, которые я испытываю, указывать на более серьезное заболевание?
4. Нужно ли мне лекарственное лечение?
5. Где найти качественную информацию о ПМС?

Какие вопросы может задать врач

1. Были ли подобные симптомы у ваших родственниц?
2. Есть ли у вас или близких родственников ментальные нарушения, например депрессия или тревожное расстройство?
3. В какие дни менструального цикла симптомы проявляются сильнее всего?
4. Бывают ли дни без симптомов во время менструального цикла?

Что взять с собой

1. Результаты предыдущих медицинских исследований и заключений врачей — специально проходить обследование перед приемом не нужно
2. Запишите вопросы, которые хотите задать врачу
3. Возьмите с собой бумагу и ручку для записей

