

**Lista prostych, podstawowych pytań które może zadać nam lekarz:**

Data Twojego pierwszego okresu ?

Data kiedy najczęściej dostajesz okres ?

Czas trwania okresu ?

Jak mocno objawia się krwawienie ?( duże, średnie, małe)

Czy występują krwawienia pomiędzy okresami ?

Czy masz menstruacje co 28 – 30 dni czy są one nieregularne ?

Jakie leki, hormony przyjmujesz ? Czy bierzesz jakieś leki regularnie ?

Jak często i jakie dawki leków przyjmujesz ?

Lista chorób wcześniej przebytych ( włączając w to choroby przenoszone drogą płciową)

Jakie wcześniej zabiegi lub urazy miały miejsce ?

Lista chorób jakie wykryto w Twojej rodzinie ? Jakie były objawy ?

Wymień czy masz alergię ? Jeżeli tak to na co ?

Czy palisz papierosy ?

Czy pijesz alkohol ?

Czy używasz narkotyków lub środków podobnie działających ?

Czy odczuwasz ból w trakcie okresu ?

**Rada:** Postaraj się zlokalizować obszar bólu. To ważne, aby powiedzieć lekarzowi, jeżeli ból występuje w trakcie menstruacji, kiedy dokładnie się pojawia i kiedy ból przechodzi ? Niektóre pacjentki prowadzą notatki kiedy i w jakich miejscach dokładnie ból miał miejsce. Zapisują jego nasilenie oraz jak długo ból trwał.

### Pytanie bardziej szczegółowe:

Czy odczuwasz ból podczas lub po stosunku płciowym ?

**Rada:** Kiedy rozmawiasz z doktorem o bólu w trakcie stosunku – staraj się być szczerą, nie ukrywaj niczego. Bądź otwarta i udzielaj wyczerpujących informacji. Doktor to osoba, która na co dzień pracuje w tym zawodzie i podchodzi do tego w sposób jak najbardziej profesjonalny. Nie należy się wstydzić takich rozmów, gdyż jest to dziedzina medycyny która opiera się na badaniu właśnie tych części naszego ciała. Pamiętaj że dobra komunikacja z lekarzem może przynieść korzyści i lepsze dobranie metody leczenia. Warto również wspomnieć kiedy ból występuje czy podczas całego stosunku czy tylko w niektórych momentach, czy orgazm powoduje że ból się nasila ? czy głębsza penetracja powoduje nasilenie objawu ? Jakie metody łagodzą ból ?

Czy odczuwasz ból w trakcie ruchu jelit ? takich jak wypróżnianie się ?

**Rada:** Wiele kobiet z Endometriozą skarży się na silne bóle jelit w trakcie wypróżniania. Zgłaszają też bóle w okolicach odbytu, biegunki, zatwardzenia.

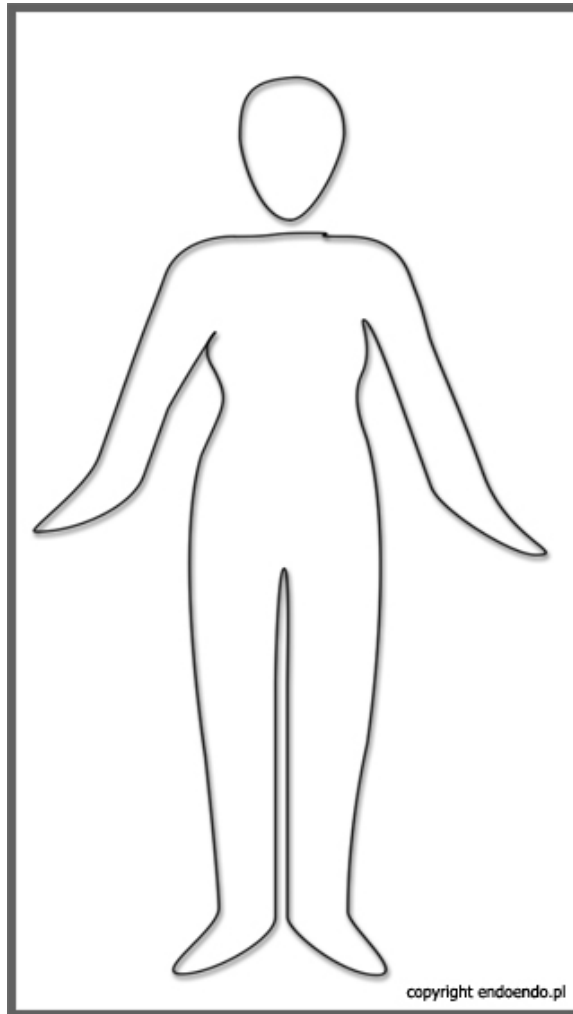
Lekarz też może zapytać czy zdarzyło się tobie zauważyć krew w stolcu lub takie objawy w trakcie menstruacji ?

Czy odczuwasz ból w okolicach miednicy podczas wysiłku fizycznego lub ćwiczeń sportowych ?

**Rada:** Niektóre kobiety skarżą się na nasilenie bólu w trakcie wysiłku fizycznego lub napięcia mięśni. Ból może się nasilać podczas menstruacji. Kiedy zaczęły się bóle ?

W jakich miejscach w Twoim ciele występują bóle ?

**Rada:** Można skorzystać z rysunku postaci zamieszczonej poniżej.



Jakiego rodzaju są to bóle ?

**Rada:** Opisując ból rozważ przymiotniki które najlepiej Twoim zdaniem opisują to odczucie. Kobiety często opisujące bóle przy endometriozie używają takich określeń jak: palący ból, piekący, zimny ból, ostry, uciskowy, skręcający, łamiący, rwący, przypominając ból zęba, etc.

Jak silnego rodzaju są to bóle.

**Rada:** Można posłużyć się skalą od 1 do 10 określając kolejne symptomy. Należy to ustalić z lekarzem. Za 0 można np. przyjąć brak bólu a za 10 ból który prowadzi do omdlenia/nie do wytrzymania. Należy również używać przymiotników typu, łagodny, rozchodzący się, promieniujący na jakiś inny organ, ból sprawiający wrażenie zanikającego, etc.

## Pytania dotyczące bólu:

Jak wielki jest ten ból teraz ?

Ile dni w miesiącu odczuwasz ból ?

**Rada:** W tym miejscu również zalecalibyśmy prowadzenie notatek. Często kiedy ból jest silny i jednorazowy potrafimy go zapamiętać, jednak w chwilach kiedy pojawia się co jakiś czas informacje te mogą nam umknąć – dlatego polecamy zapisywać takie informacje w notatniku – aby bardziej precyzyjnie móc odpowiedzieć na to pytanie.

Od momentu kiedy ból się zaczyna to jak się zmienia ? Czy robi się coraz silniejszy ? Czy trwa tak samo mocno a potem ustępuje ? Czy ustępuje stopniowo ? Czy ból się zmienia ?

Jak ból oddziałuje na Twoje życie ? Czy z tego powodu jesteś zmuszona zwalniać się z pracy lub opuszczać zajęcia w szkole, czy przerywać wykonywanie innych czynności ?

Czy ból ogranicza ci możliwość angażowania się w ćwiczenia sportowe, poruszanie się, wykonywanie jakiś innych prac fizycznych ?

Jakie leki i metody stosujesz aby uśmierzyć ból ? Jakie tabletki zażywasz i w jakich ilościach ? Jakie konkretnie najlepiej pomagają ci pozbyć się bólu ? Czy te tabletki są skuteczne i pomagają ?

Jakie inne metody jeszcze stosujesz aby pozbyć się bólu ?

**Twoje pytania dodatkowe dotyczące bólu:**

### **Inne objawy**

Czy odczuwasz nudności podczas menstruacji ?

Czy miewasz wymioty w trakcie menstruacji ?

Czy masz jakieś niezwykle krwawienia w trakcie Twojego cyklu ?

Czy zauważyłaś krew w moczu podczas Twojego cyklu ?

Czy miewasz wzdęcia w trakcie Twojego cyklu lub w innym czasie ?

Czy masz problemy z przybieraniem lub utratą masy ciała ?

Czy doświadczasz uczucia że jesteś bardzo wyczerpana bez powodu ?

**Twoje pytania dodatkowe:**