

TEST VETVLERËSIMI PËR MENSI NORMALE

Ky test është vetëm për vetvlerësim dhe nuk zëvendëson vizitën te mjeku.
Nëse keni shqetësime, konsultohuni me një gjinekolog.



1. VLERËSONI CIKLIN DHE GJAKDERRDHJEN TUAJ

Zgjidhni kutinë që përshkruan më mirë ciklin tuaj të zakonshëm.

Nr.	Pyetja	Po (normale)	Ndonjëherë (e pranueshme)	Rrallë (jo e zakonshme)	Jo (jo normale)
1	 Cikli im menstrual është i rregullt (çdo 21–35 ditë).	☐	☐	☐	☐
2	 Gjakderdhja zgjat 2–7 ditë.	☐	☐	☐	☐
3	 Ndryshoj absorbentin çdo 3–6 orë (jo më shumë se çdo 1–2 orë).	☐	☐	☐	☐
4	 Nuk kam mpiksje gjaku të mëdha (më të mëdha se 2–2.5 cm).	☐	☐	☐	☐
5	 Sasia e gjakderdhjes është e moderuar (as shumë e pakët, as shumë e bollshme).	☐	☐	☐	☐
6	 Nuk kam dhimbje të forta që më pengojnë në aktivitetet e përditshme.	☐	☐	☐	☐
7	 Dhimbjet (nëse i kam) lehtësohen me pushim ose qetësues të lehtë.	☐	☐	☐	☐
8	 Ndjehem me energji dhe nuk kam lodhje të pazakontë gjatë ciklit.	☐	☐	☐	☐
9	 Nuk kam simptoma të tjera shqetësuese (të tilla si marramendje, të përziera të forta, çrregullime të gjumit etj.).	☐	☐	☐	☐
10	 Jam e kënaqur me ciklin tim menstrual dhe nuk kam shqetësime për të.	☐	☐	☐	☐

Shuma e përgjigjeve “Po (normale)”: _____ / 10

2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

8 – 10 PO

MENSI NORMALE ✓

Cikli dhe gjakderdhja juaj janë brenda kufijve normalë. Vazhdoni të kujdeseni për shëndetin tuaj gjinekologjik dhe mbani një stil jetese të shëndetshëm.

5 – 7 PO

NË KUFI !

Disa elemente mund të mos jenë ideale. Vëzhgoni ciklin tuaj dhe nëse shqetësimet vazhdojnë, konsultohuni me një gjinekolog.

2 – 4 PO

JO NORMALE !

Ka disa shenja që nuk janë brenda normales. Është e këshillueshme të konsultoheni me gjinekologun për vlerësim dhe këshilla.

0 – 1 PO

JO NORMALE !

Shumë shenja tregojnë çrregullime në cikël ose gjakderdhje. Konsultohuni sa më shpejt me gjinekologun për ekzaminim dhe trajtim të nevojshëm.

3. ÇFARË NDIKON NË MENSI NORMALE?

- ✓ Ushqyerje e shëndetshme dhe e balancuar
- ✓ Aktivitet fizik i rregullt
- ✓ Peshë trupore normale
- ✓ Menaxhimi i stresit
- ✓ Gjumi i mjaftueshëm (7–8 orë)
- ✓ Hidratimi i duhur
- ✓ Mos pirja e duhanit dhe alkoolit të tepruar



4. KUR TË KËRKONI NDIHMË MJEKËSORE?

- ! Nëse cikli juaj është më i shkurtër se 21 ditë ose më i gjatë se 35 ditë.
- ! Nëse gjakderdhja zgjat më shumë se 7 ditë.
- ! Nëse keni gjakderdhje shumë të bollshme.
- ! Nëse keni dhimbje të forta që nuk lehtësohen me qetësues.
- ! Nëse keni mpiksje të mëdha të gjakut.
- ! Nëse keni lodhje, zbehje, marramendje ose simptoma të tjera shqetësuese.



KUJDES! Çdo grua është unike. Ky test është një udhëzues i përgjithshëm. Vetëm një gjinekolog mund të bëjë diagnozën e saktë.

DATA: ____ / ____ / ____