



DIETBASHAYER

اختبار ذاتي مجاني

قائمة التحقق من أعراض ما قبل انقطاع الطمث

قد تبدأ مرحلة ما قبل انقطاع الطمث قبل سنوات من توقّف الدورة الشهرية، وكثيرًا ما تُنسب علاماتها إلى التوتر أو التقدّم في العمر أو انشغال الحياة. استخدمي هذه القائمة لتزي الصورة كاملة في مكان واحد، فتتوقّفي عن التخمين وتبدئي بالتصرّف.

٣٢ علامة للمراجعة

٩ مجالات للأعراض

٥ دقائق تقريبًا

اختبار ذاتي لطيف قائم على الأدلة يساعدك على ملاحظة ما يخبرك به جسمك.

من إعداد بشاير البدر · اختصاصية تغذية · خبرة سريرية ١٤ عامًا

© 2026 بشاير البدر · dietbashayer – للاستخدام الشخصي فقط. يُمنع البيع أو إعادة التوزيع. أداة تثقيفية وليست تشخيصًا طبيًا.



١ ابدئي هنا — كيف تستخدمين هذه القائمة

هذه طريقة بسيطة لتتبع ما تشعرين به. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ولا يوجد عرض «صغير جدًا» لا يستحق الملاحظة. تنقّلي بينها بهدوء — فأنتِ تجمعين معلومات عن جسمك فحسب.

ثلاث خطوات

١. اقرئي كل عرض وفكري في آخر ٣ أشهر.
٢. ضعي علامة في المربع إن لاحظتيه، ثم حدّدي مدى تأثيره عليك باستخدام المقياس أدناه.
٣. اجمعي علاماتك في النهاية وافرّني الإرشادات — ثم قرّري خطواتك التالية.

٢ المقياس البسيط

لكل عرض تضعين له علامة، حدّدي مستوى واحدًا. يساعدك ذلك على رؤية ليس فقط ما تشعرين به، بل مدى تأثيره في حياتك اليومية.

٠٠ لا شيء

٠١ خفيف
موجود لكن يسهل تجاهله

٠٢ متوسط
ملحوظ ويؤثر في يومي

٠٣ شديد
يصعب التعامل معه / مُعْطَل

ملاحظة قبل أن تبدئي

تختلف مرحلة ما قبل انقطاع الطمث من امرأة لأخرى. لسبب بحاجة إلى وجود **كل** عرض في هذه القائمة — فكثير من النساء تظهر لديهنّ أعراض قليلة فقط، وقد تأتي وتذهب مع الدورة. الهدف ليس إثارة القلق، بل مساعدتك على ملاحظة النمط مبكرًا، لتدعمي جسمك بالتغذية والعادات والرعاية المناسبة.



٣ قائمة التحقق

ضعي علامة على ما ينطبق عليك خلال آخر ٣ أشهر، ثم أحيطي مستوى (١-٣). المجالات مُجمّعة لتسهيل المتابعة.

أ الدورة الشهرية وتغيّراتها

المستوى ٣-١	علامة	العرض
٣٠٢٠١	☐	أصبحت الدورة غير منتظمة (تتقارب أو تتباعد)
٣٠٢٠١	☐	تغيّر في الغزارة — أثقل أو أخف، أو تنقيط بين الدورات
٣٠٢٠١	☐	دورات أقصر أو أطول من المعتاد
٣٠٢٠١	☐	أعراض ما قبل الدورة أسوأ، أو أعراض جديدة قبل الدورة

ب الهبات الساخنة والحرارة

المستوى ٣-١	علامة	العرض
٣٠٢٠١	☐	موجات حر مفاجئة في الوجه أو الرقبة أو الصدر
٣٠٢٠١	☐	تعرق ليلي
٣٠٢٠١	☐	نوبات احمرار أو تعرق خلال النهار
٣٠٢٠١	☐	قشعريرة أو شعور بالبرد بعد الهبة

ج النوم

المستوى ٣-١	علامة	العرض
٣٠٢٠١	☐	صعوبة في الدخول في النوم
٣٠٢٠١	☐	الاستيقاظ ليلاً وصعوبة العودة للنوم
٣٠٢٠١	☐	الاستيقاظ مبكراً جداً
٣٠٢٠١	☐	الاستيقاظ دون نشاط / إرهاق يومي



د المزاج والمشاعر

المستوى ٣-١	علامة	العَرَض
٣٠٢٠١	☐	سرعة الانفعال أو نفاذ الصبر أكثر من المعتاد
٣٠٢٠١	☐	قلق أو توتر دائم
٣٠٢٠١	☐	مزاج منخفض أو ميل للبكاء
٣٠٢٠١	☐	دافع أو اهتمام أقل من السابق

ه التركيز والذاكرة

المستوى ٣-١	علامة	العَرَض
٣٠٢٠١	☐	«ضبابية ذهنية» أو صعوبة في التركيز
٣٠٢٠١	☐	نسيان — الأسماء والكلمات وسبب دخولك غرفة ما
٣٠٢٠١	☐	شعور ببطء ذهني أو قلة صفاء

و الجسم والوزن والطاقة

المستوى ٣-١	علامة	العَرَض
٣٠٢٠١	☐	زيادة الوزن — خاصة حول منطقة الوسط — رغم عدم تغيير العادات فعليًا
٣٠٢٠١	☐	اشتهاء أقوى أو شهية زائدة (غالبًا للسكر أو النشويات)
٣٠٢٠١	☐	انتفاخ
٣٠٢٠١	☐	آلام في المفاصل أو العضلات
٣٠٢٠١	☐	طاقة أو قدرة أقل على ممارسة الرياضة



ز البشرة والشعر

المستوى ٣-١	علامة	العرض
٣٠٢٠١	☐	بشرة أكثر جفافاً أو حساسية
٣٠٢٠١	☐	ترقق الشعر أو زيادة تساقطه
٣٠٢٠١	☐	ظهور أو زيادة شعر الوجه

ح الصحة الحميمة والمثانة

المستوى ٣-١	علامة	العرض
٣٠٢٠١	☐	جفاف أو انزعاج مهبل
٣٠٢٠١	☐	انخفاض الرغبة / قلة الاهتمام بالعلاقة الحميمة
٣٠٢٠١	☐	الحاجة للتبول بشكل أكثر تكراراً أو إلحاحاً
٣٠٢٠١	☐	تسرب بولي مع السعال أو الضحك أو التمرين

ط أعراض أخرى شائعة

المستوى ٣-١	علامة	العرض
٣٠٢٠١	☐	صداع أو شقيقة يتغير نمطها
٣٠٢٠١	☐	خفقان القلب أو الشعور بضربات القلب
٣٠٢٠١	☐	ألم أو حساسية في الثدي
٣٠٢٠١	☐	دوخة أو خفة في الرأس



٤ اجمعي النتيجة

احسبي عدد علاماتك ولاحظي كم منها كان متوسطًا أو شديدًا (المستوى ٢-٣). هذه لقطة سريعة، وليست درجة تستدعي القلق — إنها تبين فقط أين تركزين.

لقطتك السريعة

إجمالي الأعراض المُعلَّمة: _____ من ٣٢

كم منها كان متوسطًا أو شديدًا (٢-٣): _____

مجالات الأعراض المتأثرة (أ-ط): _____ من ٩

٥ ماذا قد تعني لقطتك

اقرئي الوصف الأقرب إليك. هذه إرشادات للتأمل، وليست تشخيصًا.

أعراض قليلة وخفيفة (١-٥ علامات تقريبًا)

علامات مبكرة أو لطيفة. من الجيد متابعتها خلال الدورتين القادمتين. تغييرات صغيرة ومستمرة في التغذية ونمط الحياة الآن قد تجعل السنوات القادمة أكثر سلاسة.

عدة أعراض في بضعة مجالات (٦-١٤ علامة تقريبًا)

نمط يتوافق مع مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. هذه هي المرحلة التي تُحدث فيها خطة منظّمة وداعمة — الغذاء والحركة والنوم والتوتر — أكبر فرق في شعورك اليومي.

أعراض كثيرة، أو عدة أعراض بمستوى ٢-٣ (١٥ علامة فأكثر تقريبًا)

من المرجح أن أعراضك تؤثر في جودة حياتك. أنتِ تستحقين دعمًا مركّزًا. اعرضي هذه القائمة على مختص مؤهل، وفكري في خطة موجهة كي لا تخوضي الأمر وحدك.

٦ خطواتك التالية

١ احتفظي بهذه الصفحة.

أعيدي القائمة بعد ٤-٦ أسابيع. الأعراض التي تستمر أو تسوء هي أولى ما يجب التعامل معه.

٢ تابعيها مع دورتك.

دوّني أين أنتِ في دورتك عند اشتداد الأعراض — فذلك يكشف أنماطًا يمكنك التعامل معها.

٣ شاركها مع مختص.

يمكن لاختصاصي تغذية أو طبيب استبعاد أسباب أخرى وتصميم دعم يناسبك.

جاهزة لتوقّفي عن التخمين وتعودي إلى طبيعتك؟

برنامج «ريست ما قبل انقطاع الطمث» هو برنامجي خطوة بخطوة لمساعدتك على إدارة الوزن والطاقة والأعراض عبر تغذية قائمة على الأدلة — مصمّم لواقع الحياة الخليجية، بالعربية والإنجليزية.

← انضمّي إلى قائمة الانتظار / لمعرفة المزيد:

مهم: هذه القائمة أداة تنقيفية للوعي الذاتي من إعداد بشاير البدر، اختصاصية تغذية. وهي ليست تشخيصًا طبيًا ولا تُغني عن استشارة طبيبك. قد يكون لكثير من هذه الأعراض أسباب أخرى. إذا كان أي عرض شديدًا أو مفاجئًا أو مقلقًا — بما في ذلك نزيف غير معتاد أو غزير جدًا — فراجعي مختصًا صحيًا مؤهلًا. استشيري طبيبك دائمًا قبل إجراء تغييرات كبيرة في نظامك الغذائي أو مكملاتك أو أدويةك.

© 2026 بشاير البدر · dietbashayer. جميع الحقوق محفوظة. هذا المستند لاستخدامك الشخصي فقط ولا يجوز نسخه أو مشاركته أو بيعه أو إعادة توزيعه بأي شكل دون إذن كتابي.