



## دیسمنوریا

حیض کے دوران درد، جس میں پیٹ، رکھنے کے علاقے میں، خارش سے لے کر شدید درد تک



www.sehatfem.com

### کی علامات کی ڈائری اور رپورٹنگ فارم SehatFem

ہم نے علامتی ڈائریاں بنائی ہیں جنہیں آپ اپنی صوابدید پر ڈاؤن لوڈ اور استعمال کر سکتے ہیں

اگر آپ اسے استعمال کرنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم اپنے کمپیوٹر یا ٹیلی فون پر فارم (پی ڈی ایف فائل) ڈاؤن لوڈ کریں تاکہ علامات ظاہر ہونے پر فارم کو مکمل اور اپ ڈیٹ کیا جا سکے۔

ذیل کے حصوں میں براہ کرم ہر زمرے میں علامات کی نگرانی کریں اور واقع ہونے کی تعدد کا انتخاب کریں۔

بچہ دانی میں خون بہنے/ماہواری میں دیگر تبدیلیاں	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
D1 امینوریا	
D2 ایمانوراجیا	
D3 میٹروریاگیا	
D4 مینومیٹریوجیا	
D5 اولیگومیوریا	
D6 پوسٹ کوائٹل خون بہنا	
D7 روزانہ ڈسمینوریا	

درد اور اس کا مقام	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
D8 شرونی	
D9 پیٹ	
D10 پیچھے	
D11 مشترکہ	
D12 آنت	
D13 پیٹ کے نچلے حصے میں نرمی (گھومنے کے دوران بھی)	
D14 پٹھوں	
D15 پیشاب کرتے وقت	
D16 جنسی تعلقات کے دوران	

توانائی اور نقل و حرکت	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
D17 تھکاوٹ	
D18 پٹھوں کی کمزوری۔	
D19 ورزش میں عدم رواداری	
D20 پٹھوں کا ضیاع	
D21 عام طور پر بیمار پڑنا	
D22 پٹھوں میں کھچاؤ	

غذائیت		وقوع پذیر ہونے کی تعدد
D23	بھوک نہ لگنا	
D24	متلی	
D25	قے	
D26	وزن بڑھنا	
D27	دردناک آنتوں کی حرکت	
D28	پیٹ کا پھولنا یا سوجن	
D29	قبض	
D30	اسہال	
D31	پیشاب کی بے ضابطگی	
D32	پیشاب کی برقراری	
D33	وزن میں کمی	
D34	شدید وزن میں کمی	

جلد		وقوع پذیر ہونے کی تعدد
D35	منہاسی	
D36	موٹی جلد	
D37	پتلی جلد	
D38	جلد کا السر	
D39	جلد کی رنگت میں تبدیلی	
D40	جسم پر نظر آنے والی رگیں۔	

بال		تعدد کی ہونے پذیر وقوع
D41	پیرسوٹزم	

حسی		وقوع پذیر ہونے کی تعدد
D42	سر درد (بھی شدید)	
D43	درد شقیقہ	
D44	Sleep Apnea	
D45	چہرے کی ساخت میں تبدیلیاں	
D46	ہاتھ کی ساخت میں تبدیلی	
D47	پاؤں کی ساخت میں تبدیلیاں	
D48	جوڑوں کی سوجن	

حساس موضوعات		کیا ایسا ہوا ہے؟
D49	اندام نہانی سے سفید، پیلا یا سبز خارج ہونا	
D50	زرخیزی میں تبدیلیاں	
D51	چھاتی کے سائز میں کمی آئی ہے۔	
D52	حاملہ ہونے کے بغیر دودھ پلانا	
D53	بے ساختہ اسقاط حمل	
D54	اندام نہانی سے بدبودار مادہ	

دیگر شرائط		کیا آپ کی تشخیص ہوئی ہے؟
D55	دل کی بیماری	
D56	ذیابیطس	
D57	آسٹیوپوروسس	
D58	اوسٹیو ارتھرائٹس	

## نرس کی تشخیص Ob/Gyn آپ کی علامات کی ڈائری کی

ٹیم آپ کی علامات کی ڈائری کا جائزہ لے سکتی ہے اور آپ کو اس کے ساتھ ایک رپورٹ Ob/Gyn اگر آپ چاہیں تو، ہماری بھیج سکتی ہے۔

آپ کی علامات سے ظاہر ہونے والی بیماریاں

میڈیکل اسکین کی سفارشات -

آپ کو کس ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے رابطہ کرنا چاہیے بات کرنے کے لیے -

ایسا ہونے کے لیے آپ کو ایک ایسے مریض کوڈ کے لیے رجسٹر کرنے کی ضرورت ہوگی جو آپ کی شناخت کو گمنام کرے۔

براہ کرم یہاں مریض کوڈ کے لیے اندراج کریں۔

فی الحال ہم جمع کرائے گئے فارمز کو قبول کر رہے ہیں۔

آن لائن: اپنی ڈائری جمع کرانے کے لیے براہ کرم یہاں سائٹ پر جائیں۔

پر بھیجیں۔ info@sehatfem ای میل: برائے مہربانی اپنی ڈائری

واٹس ایپ کے ذریعے فارم جمع کرانے کی تیاری جاری ہے اور جو مریض مریض کوڈ کے لیے رجسٹر ہوں گے، انہیں براہ راست مطلع کیا جائے گا۔

اگر آپ اپنی ڈائری جمع کرانے کا انتخاب کرتے ہیں، تو براہ کرم یہاں اپنا مریض کوڈ داخل کریں۔

فی الحال ہم یہاں کے رہائشیوں کے لیے تشخیص کر رہے ہیں

پاکستان (قیمت: 500 پاکستانی روپے - مقامی بینک ٹرانسفر کے ذریعے ادا کیے گئے)

(کے ذریعے ادا کیے گئے Revolut - قیمت: 164 ہندوستانی روپے) ہندوستان

مستقبل میں ہم نیپال کے رہائشیوں کے لیے کارکردگی کا جائزہ لیں گے۔

بنگلہ دیش

جب آپ اپنی علامتی ڈائری جمع کروائیں گے تو ہم آپ کو ایک پیغام بھیجیں گے، جس میں آپ کے مریض کوڈ کے ذریعے (Revolut بینک ٹرانسفر کی تفصیلات، یا) ادائیگی کی ہدایات کے ساتھ آپ کو مخاطب کیا جائے گا