



ایام حیض کی زیادتی:

بھاری یا طویل حیض کا خون بہنا (جسے بھاری حیض کا
(بھی کہا جاتا ہے HMB - خون بہنا)



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
M1	امینوریا
M2	میٹروریاگیا
M3	مینومیٹریوجیا
M4	ڈسمنوریا
M5	اولیگو میوریا
M6	روزانہ ڈسمینوریا
M7	پوسٹ کواٹل خون بہنا
M8	رجونورٹی کے بعد خون بہنا

خون بہنے میں دیگر تبدیلیاں	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
M9	ناک سے خون بہنا
M10	مسوڑھوں سے خون بہنا
M11	ٹشو کی چوٹ کے بعد مسلسل یا ضرورت سے زیادہ خون بہنا
M12	پاخانے میں خون
M13	پیشاب میں خون
M14	قبل از پیدائش نکسیر
M15	ایپیڈورل ہیمرج
M16	پوسٹ پارٹم ہیمرج

درد اور اس کا مقام	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
M17	آنت
M18	شرونی
M19	پیٹ
M20	پیچھے
M21	جسمانی
M22	پیٹ
M23	آنت
M24	پٹھوں
M25	مشترکہ
M26	پیشاب کرتے وقت
M27	جنسی تعلقات کے دوران

توانائی اور نقل و حرکت	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
M28	تھکاوٹ
M29	پٹھوں کی کمزوری۔
M30	مشترکہ ہائپر لچک
M31	جوڑوں کی سوجن
M32	مشترکہ سندھیوتی
M33	غیر مربوط حرکتیں / اینٹھن
M34	عام طور پر بیمار محسوس کرنا

غذائیت	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
M35	متلی
M36	قے
M37	وزن میں کمی
M38	موٹاپا
M39	دردناک آنتوں کی حرکت
M40	قبض
M41	اسہال
M42	اپہارہ
M43	بھوک نہ لگنا
M44	پیشاب کی تعدد
M45	پیشاب کی عجلت
M46	پیشاب کی بے ضابطگی

جلد	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
M47	آسان خراش
M48	منہاسی
M49	سیاہ جلد
M50	چھوٹے سرخ نقطے۔
M51	بڑے سرخ دھبے
M52	خارش والی جلد
M53	خون کی کمی
M54	ناقص زخم کا علاج
M55	ہائپر ایکسٹینسیبل جلد
M56	جلد نیلی ہو رہی ہے۔
M57	سرخ مائل جلد کا دھبہ

دیگر	وقوع پذیر ہونے کی تعدد
M58	سر درد
M59	درد شقیقہ
M60	ٹانگوں میں سوجن
M61	بالوں کا گرنا
M62	آنکھوں کی تیز حرکت

حساس موضوعات	کیا ایسا ہوا ہے؟
M63	زرخیزی میں تبدیلیاں
M64	حاملہ ہونے کے بغیر دودھ پلانا
M65	اندام نہانی سے بدبودار مادہ
M66	اندام نہانی سے سفید، پیلا یا سبز خارج ہونا

دیگر شرائط	کیا آپ کی تشخیص ہوئی ہے؟
M67	دل کی بیماری
M68	ذیابیطس
M69	اوسٹیوپینیا
M70	آسٹیوپوروسس

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 ہسپتالہ 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 : براۓ مہربانی اپنی ڈائری

وائس 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