

自然疗法效果评估表

用于系统评估不同自然疗法效果的专业工具

periodhub.health | 女性健康管理工具

使用说明

- 尽量客观地记录每天的症状和感受
- 在症状出现和缓解时及时填写每日日志
- 至少评估一个完整的月经周期，以便更全面地了解疗法效果
- 定期回顾您的记录，特别是月经结束后进行周期总结
- 本表格是帮助您自我观察和评估的工具，可在需要时与医生讨论

一、基础信息区

用户基本信息

姓名/用户代号	
年龄	
主要评估症状开始时间	

主要评估症状（可多选）

- ☐ 痛经 ☐ 经前情绪波动 ☐ 腹胀

☐ 疲劳/精力不足

☐ 失眠/睡眠质量差

☐ 头痛

☐ 其他：

本次评估周期信息

评估开始日期	____年____月____日
评估结束日期	____年____月____日
覆盖周期数	____个完整月经周期

主要目标与期望

您希望通过本次评估和尝试的自然疗法达到什么具体效果？

例如：痛经强度降低50%，减少使用止痛药，情绪更稳定等

二、疗法记录区

请记录您在本次评估周期内尝试的所有自然疗法。您可以尝试多种疗法并同时追踪其效果。

#	疗法名称/描述	类型	执行频率	每次持续时长	开始日期	结束日期
示例	每天30分钟快走	运动	每天	30分钟	2024-01-01	2024-01-31

#	疗法名称/描述	类型	执行频率	每次持续时长	开始日期	结束日期
1						
2						
3						
4						
5						



常见自然疗法类型

- 草药/补充剂
- 饮食调整
- 运动
- 冥想/放松
- 物理疗法
- 芳香疗法
- 针灸/按摩
- 其他



记录示例

- 当归颗粒，每日三次
- 低麸质饮食
- 瑜伽，每周3次
- 穴位按摩：合谷+足三里
- 薰衣草精油
- 热敷腹部
- 正念冥想

三、每日追踪日志

请在评估周期内，每天或在症状出现时进行记录。使用 0-10 分评估强度和水平。

0

2-3

4-6

7-8

9-10

[illegible]

日期	月经周期阶段	主要症状强度(0-10)	症状持续时间	情绪水平	精力水平	当天所用疗法	效果即时感受

四、周期总结与评估区

在完成本次评估周期后，请回顾您的记录，并进行总结评估。

整体症状变化回顾

症状发生频率变化	<div><input type="checkbox"/> 明显减少 <input type="checkbox"/> 略有减少 <input type="checkbox"/> 无变化 <input type="checkbox"/> 略有增加 <input type="checkbox"/> 明显增加</div> <div></div>
症状强度变化	<div><input type="checkbox"/> 明显降低 <input type="checkbox"/> 略有降低 <input type="checkbox"/> 无变化 <input type="checkbox"/> 略有增加 <input type="checkbox"/> 明显增加</div> <div></div>
症状持续时间变化	<div><input type="checkbox"/> 明显缩短 <input type="checkbox"/> 略有缩短 <input type="checkbox"/> 无变化 <input type="checkbox"/> 略有延长 <input type="checkbox"/> 明显延长</div> <div></div>

疗法有效性评估

整体有效性评分	_____ / 10 分 (0=完全无效, 10=非常有效)
最有帮助的疗法	<div></div>
不适或副作用	<div></div>

后续决策

是否会继续采用这些自然疗法?

☐ 是, 全部继续 ☐ 是, 部分继续 ☐ 否, 停止全部疗法 ☐ 需要调整

请注明具体计划:

是否有其他需要尝试的疗法?

⚠ 重要提醒

本评估表是帮助您自我观察和评估的工具, 不能替代专业医疗诊断。

- 如果症状严重或持续恶化, 请及时咨询医生
- 在尝试新的自然疗法前, 建议咨询专业人士
- 某些草药和补充剂可能与药物产生相互作用
- 您可以在需要时与医生或专业人士讨论您的记录和发现

© 2024 periodhub.health | 专业女性健康管理平台

更多健康资源请访问: **periodhub.health**