

# 痛经症状追踪表

详细记录痛经症状、触发因素和缓解方法的专业表格

periodhub.health | 女性健康管理工具

## 使用说明

- 请在症状出现时及时填写，以保证记录的准确性
- 如果尝试了多种缓解方法，请分别评估其效果
- 持续记录几个月经周期，可以帮助您发现痛经的规律和最有效的缓解策略
- 建议打印多份使用，或复制表格内容到电子文档中

## 疼痛程度评分标准

1-2

轻微疼痛  
不影响日常活动

3-4

轻度疼痛  
略有不适

5-6

中度疼痛  
影响工作效率

7-8

重度疼痛  
需要休息

9-10

剧烈疼痛  
难以忍受

## 症状追踪记录表

日期与时间	症状描述	疼痛程度 (1-10分)	可能的触发因素	使用的缓解方法	方法效果评估	备注
示例: 2024-01-15 14:30	下腹部绞痛 腰部酸痛 轻微头痛	6	压力大 睡眠不足 喝了冷饮	热敷30分钟 喝姜茶 轻度瑜伽	中度缓解	工作日情绪

日期 与时间	症状描述	疼痛 程度 (1- 10 分)	可能的触 发因素	使用的缓解 方法	方法 效果 评估	备注
						焦虑

常见症状参考

◆ 疼痛症状

☐ 腹部绞痛

☐ 头痛

☐ 下背部酸痛

☐ 大腿内侧疼痛

◆ 其他症状

☐ 恶心/呕吐

☐ 情绪波动

☐ 疲劳

☐ 胀气

## 触发因素参考

◆ 生活方式

☐ 压力

☐ 受凉

☐ 缺乏睡眠

☐ 特定活动

◆ 饮食因素

☐ 冷饮

☐ 咖啡因

☐ 辛辣食物

☐ 高糖食物

◆ 其他因素

☐ 情绪变化

☐ 药物影响

☐ 环境变化

☐ 无明显诱因

## 缓解方法参考

◆ 物理疗法

☐ 热敷（腹部/腰部）

☐ 穴位按压

☐ 轻度运动（瑜伽、散步）

☐ 按摩

◆ 其他方法

☐ 草药茶/饮品（姜茶等）

☐ 休息/睡眠

☐ 冥想/深呼吸

☐ 止痛药（请注明名称）

## 效果评估标准

评估等级	描述
无效	疼痛无缓解，症状无改善
轻微缓解	疼痛略有减轻，但仍有明显不适
中度缓解	疼痛明显减轻，可进行部分日常活动

显著缓解

疼痛大部分或完全消失，恢复正常活动

### ⚠ 重要提醒

本表格为个人症状追踪工具，记录结果不能替代专业医疗诊断。

如果您的痛经症状严重、持续不缓解或伴有以下情况，请及时咨询医生：

- 疼痛程度达到8分以上且持续时间长
- 伴有发热、异常出血或分泌物
- 疼痛模式突然改变
- 常规缓解方法完全无效

© 2024 periodhub.health | 专业女性健康管理平台

更多健康资源请访问：[periodhub.health](https://periodhub.health)