

## Dr. Fábián Emília, PhD

Hormonhiánya van?						
<b>PROGESZTERON</b>					Adja össze összes pontszámát: _____ <b>Klimax utáni nők, akik nem alkalmaznak hormonpótló (ösztrógen vagy ösztrogén és progeszteron) kezelést:</b> 4 pont vagy kevesebb: Kielégítő szint. 5 és 8 pont között: Lehetséges progeszteron hiány. 9 vagy kevesebb pont: Valószínűleg progeszteron hiány áll fenn. <b>Menstruáló nők és klimaxos nők esetében, akik nem alkalmaznak hormonpótló (ösztrógen vagy ösztrogén és progeszteron) kezelést:</b> 10 vagy kevesebb pont: Kielégítő szint. 11 és 20 pont között: lehetséges progeszteron hiány. 21 vagy több pont: Valószínűleg progeszteron hiány áll fenn.	
<b>JELEK ÉS TÜNETEK</b>						
1.	A melleim nagyok.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
2.	Közvetlen környezetem arra panaszkodik, hogy ideges és izgatott vagyok.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
3.	Ideges vagyok.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
4.	Éberem és nyugtalanul alszom.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
<b>Az alábbi kérdések azon nőkre vonatkoznak, akik még nem érték el a menopauzát, és azon klimaxos nőkre, akik hormonpótló (ösztrógen vagy ösztrogén és progeszteron) terápiában vesznek részt.</b>						
5.	A melleim duzzadtak és érzékenyek vagy fájdalmasak a vérzésem előtt.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
6.	Az alhasam duzzadt.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
7.	Ingerlékeny és agresszív vagyok.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
8.	Elvesztem az önkontrollt.	SOHA	0	1 2 3	MINDIG 4	
9.	Nehéz vérzéseim vannak.	SOHA	0	1 2 3	MINDIG 4	
10.	A vérzéseim fájdalmasak.	SOHA	0	1 2 3	MINDIG 4	
<b>ÖSZTRÓGÉN</b>					Adja össze összes pontszámát: _____ Teljes pontszám 10 vagy kevesebb: Kielégítő szint. 11 és 20 között: Lehetséges ösztrogén hiány. 21 és több pont: Valószínűleg ösztrogén hiány áll fenn.	
<b>JELEK ÉS TÜNETEK</b>						
1.	Kopaszodom a fejem tetején.	SOHA	0	1 2 3		MINDIG 4
2.	Sovány lettem, függőleges ráncok vannak az ajkaim fölött.	SOHA	0	1 2 3	MINDIG 4	

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)

## Dr. Fábián Emília, PhD

3.	A melleim petyhüdtek.	0	1	2	3	4
4.	Az arcom túl szőrös.	0	1	2	3	4
5.	Hőhullámaim vannak.	0	1	2	3	4
6.	Folyamatos fáradtságot érzek.	0	1	2	3	4
7.	Depressziós vagyok.	0	1	2	3	4
8.	Változó jellegű menstruációs vérzésem van. (0 = közepes / 1-3 = kevés / 4 = nincs)	0	1	2	3	4
9.	Menstruáló nők esetében: A ciklusom rendszertelen, túl rövid (< 27 napnál) vagy túl hosszú (> 31 napnál).	0	1	2	3	4
10.	Nem menstruáló nők esetében: úgy érzem nincs többé szükségem a szeretkezésre.	0	1	2	3	4

### TESZTOSZTERON

#### JELEK ÉS TÜNETEK (Férfiak és nők esetében)

	SOHA				MINDIG
1.	0	1	2	3	4
2.	0	1	2	3	4
3.	0	1	2	3	4
4.	0	1	2	3	4
5.	0	1	2	3	4

#### JELEK ÉS TÜNETEK (Férfiak esetében)

6.	0	1	2	3	4
7.	0	1	2	3	4

Adja össze összes pontszámát: \_\_\_\_\_

**Pontszámok értékelése nők esetében:** 5 vagy kevesebb pont: Kielégítő szint. 6 és 10 pont között: Lehetséges tesztoszteron hiány. 11 vagy több pont: Valószínűleg tesztoszteron hiány áll fenn.

**Pontszámok értékelése férfiak esetében:** 10 vagy kevesebb: Kielégítő szint. 11 és 20 pont között: Lehetséges tesztoszteron hiány. 21 vagy több pont: Valószínűleg tesztoszteron hiány áll fenn.

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)

## Dr. Fábián Emília, PhD

8. Szexuális teljesítményem rosszabb, mint korábban volt.	0	1	2	3	4	
9. Hőhullámaim vannak és izzadok.	0	1	2	3	4	
10. A fizikai aktivitástól könnyen elfáradok.	0	1	2	3	4	

<b>NÖVEKEDÉSI HORMON</b>						Adja össze összes pontszámát: _____ Teljes pontszám 10 vagy kevesebb: Kielégítő szint. 11 és 20 között: Lehetséges növekedési hormon hiány. 21 és több pont: Valószínűleg növekedési hormon hiány áll fenn.
<b>JELEK ÉS TÜNETEK (Férfiak és nők esetében)</b>	<b>SOHA</b>				<b>MINDIG</b>	
1. A hajam elvékonyodott.	0	1	2	3	4	
2. Az arcom megereszkedett.	0	1	2	3	4	
3. A fogínyem visszahúzódott.	0	1	2	3	4	
4. A hasam petyhüdt / "úszógumim" van.	0	1	2	3	4	
5. Izmaim lazák.	0	1	2	3	4	
6. A bőröm vékony és / vagy száraz.	0	1	2	3	4	
7. Fizikai aktivitás után nehezen regenerálódom.	0	1	2	3	4	
8. Kimerültnek érzem magam.	0	1	2	3	4	
9. Nem szeretem a világot. Inkább elszigetelem magam a környezetemtől.	0	1	2	3	4	
10. Folyamatos idegességet és nyugtalanságot érzek magamon.	0	1	2	3	4	

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)

## Dr. Fábián Emília, PhD

<b>DHEA</b>					Adja össze összes pontszámát: _____ Teljes pontszám 10 vagy kevesebb: Kielégítő szint. 11 és 20 között: Lehetséges DHEA hiány. 21 és több pont: Valószínűleg DHEA hiány áll fenn.
<b>JELEK ÉS TÜNETEK (Férfiak és nők esetében)</b>	<b>SOHA</b>	<b>MINDIG</b>			
1. A hajam száraz.	0	1	2	3	4
2. Bőröm és szemem száraz.	0	1	2	3	4
3. Az izomzatom petyhüdt.	0	1	2	3	4
4. A hasam hízásnak indult.	0	1	2	3	4
5. A hónaljszőrzetem gyér.	0	1	2	3	4
6. Gyér szőrzetem van az ágyéki területen (0 = dús szőrzet / 4 = csupasz).	0	1	2	3	4
7. Kevés zsírszövetem van az ágyéki területen (nők esetében lapos "Vénusz domb") (0 = párnázott / 4 = lapos)	0	1	2	3	4
8. Testem a szexuális izgalom során nem termel túl sok jellegzetes illatot.	0	1	2	3	4
9. Nem tudom elviselni a zajt.	0	1	2	3	4
10. A libidóm alacsony.	0	1	2	3	4

<b>PAJZSMIRIGYHORMON</b>					Adja össze összes pontszámát: _____ Teljes pontszám 10 vagy kevesebb: Kielégítő szint. 11 és 20 között: Lehetséges pajzsmirigy hormon hiány. 21 és több pont: Valószínűleg pajzsmirigy hormon hiány áll fenn.
<b>JELEK ÉS TÜNETEK</b>	<b>SOHA</b>	<b>MINDIG</b>			
1. Érzékeny vagyok a hidegre.	0	1	2	3	4
2. Kezeim és lábaim mindig hideg tapintásúak.	0	1	2	3	4
3. Reggel az arcom puffadt és a szemhéjaim duzzadtak.	0	1	2	3	4

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)

## Dr. Fábián Emília, PhD

4.	Könnyedén leadom a súlyfelesleget.	0	1	2	3	4	
5.	Száraz bőröm van.	0	1	2	3	4	
6.	Nehezen kelek fel reggelente.	0	1	2	3	4	
7.	Pihenés alatt fáradtabbnak érzem magam, mint amikor aktív vagyok.	0	1	2	3	4	
8.	Székrekedésem van.	0	1	2	3	4	
9.	Reggelente az ízületeim merevek.	0	1	2	3	4	
10.	Úgy tűnik, mintha le lennék lassulva.	0	1	2	3	4	

**Karikázza be válaszait és vitassa meg azokat orvosával.**

### ENERGIASZINT

- |    |   |      |     |
|----|---|------|-----|
| 1. | Nehezen kell fel reggelente?                            | IGEN | NEM |
| 2. | Mindig fáradtnak érzi magát, vagy fáradt délutánonként? | IGEN | NEM |

### SZEX

- |    |   |      |     |
|----|---|------|-----|
| 1. | Csökkent a szexuális vágya?               |      |     |
| 2. | Pénisze vagy klitorisza kevésbé érzékeny? | IGEN | NEM |
| 3. | Nem eléggé kemény a merevedése?           | IGEN | NEM |
| 4. | Elveszített partnere iránti vonzalmát?    | IGEN | NEM |
| 5. | Hüvelyszárazságot tapasztalt?             | IGEN | NEM |

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)

# Dr. Fábián Emília, PhD

## ALVÁS

- |    |                   |      |     |
|----|-------------------|------|-----|
| 1. | Roszabbul alszik? | IGEN | NEM |
| 2. | Ritkán álmodik?   | IGEN | NEM |

## MEMÓRIA

- |    |  |      |     |
|----|--|------|-----|
|    | Rövid- vagy hosszú távú memóriavesztésben szenved? | IGEN | NEM |
| 1. |  |      |     |
| 2. | Nehezebbé esik a koncentráció?                     | IGEN | NEM |

## BŐR ÉS HAJ

- |    |  |      |     |
|----|--|------|-----|
|    | Ráncok vannak az orra mentén, mosolyvonalánál, gyűrődések vannak a homlokán? | IGEN | NEM |
| 1. |  |      |     |
|    | Kisebb ráncok, szarkalábak vannak a szemek körül?                            | IGEN | NEM |
| 2. |  |      |     |
| 3. | Öregségi foltjai vannak?   | IGEN | NEM |
| 4. | Száraz, vékony a bőre?   | IGEN | NEM |
| 5. | Hullik a haja és őszül?  | IGEN | NEM |

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)

# Dr. Fábián Emília, PhD

## SÚLYKONTROLL

- |    |   |      |     |
|----|---|------|-----|
| 1. | A hasa túl gömbölyded? Valóban felfúvódott?                                   | IGEN | NEM |
| 2. | Nőknél: Mellei túl nagyok? Nagyobbak szoktak lenni a menstruáció ideje alatt? | IGEN | NEM |
| 3. | Feneke és combjai túlságosan párnázottak?                                     | IGEN | NEM |
| 4. | Alakja körte formájú?   | IGEN | NEM |

## STRESSZ ÉS KEDÉLYÁLLAPOT

- |    |                                |      |     |
|----|--------------------------------|------|-----|
| 1. | Állandó fáradtságtól szenved?  | IGEN | NEM |
| 2. | Magas vérnyomása van?          | IGEN | NEM |
| 3. | Szorongó, ideges, ingerlékeny? | IGEN | NEM |
| 4. | Kisebb dolgokon is kiborul?    | IGEN | NEM |
| 5. | Depressziós?                   | IGEN | NEM |

## IZÜLETEK ÉS CSONTOK

- |    |   |      |     |
|----|---|------|-----|
| 1. | Artritisze van?   | IGEN | NEM |
| 2. | Csípő oszteoartritisze van?   | IGEN | NEM |
| 3. | Fibromialgiában szenved?  | IGEN | NEM |
| 4. | Elvesztett izomtömegét, feszségét és erejét?                              | IGEN | NEM |
| 5. | Csontritkulása van a gerincnél, csípőnél, kezeknél, csuklónál és lábknál? | IGEN | NEM |

COPYRIGHT 2011 DR. FÁBIÁN EMÍLIA

E-mail: [info@drfabianemilia.hu](mailto:info@drfabianemilia.hu)

Web: [www.drfabianemilia.hu](http://www.drfabianemilia.hu)