Дневник головной боли

Имя _____ Месяц и год _____

День	Головная боль начало и конец	Боль 0–10	Аура Д / Н	Симптомы Т С З	Препарат, доза, время приема	Без боли через 2 ч?	День менструации	Возможные триггеры, заметки
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Симптомы: Т — тошнота или рвота, С — чувствительность к свету, З — чувствительность к звуку. **Боль:** 0 — нет боли, 10 — самая сильная боль, какую можно представить. **Препарат:** записывайте каждую дозу отдельной строкой, например «суматриптан 50 мг 08:30». **Без боли через 2 ч:** Д, если головная боль прошла через 2 часа после первой дозы. **День менструации:** 1 — первый день кровотечения.

headachediary.net. Не является медицинской рекомендацией. Считайте дни приема препаратов онлайн на headachediary.net/ru/tools/medication-days/

Дневник головной боли

Имя _____ Месяц и год _____

День	Головная боль начало и конец	Боль 0–10	Аура Д / Н	Симптомы Т С З	Препарат, доза, время приема	Без боли через 2 ч?	День менструации	Возможные триггеры, заметки
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Итоги месяца

Дни с головной болью _____

Дни с триптанами (лимит 10) _____

Дни с НПВП или аспирином (лимит 15) _____

Дни с парацетамолом (лимит 15) _____

Дни с любым препаратом для купирования приступа _____

Пропущенные дни работы или учебы _____

Лимиты — это дни в месяц по международной классификации головных болей (ICHD-3) для головной боли при избыточном применении лекарственных препаратов. Считайте дни, а не дозы. Обсудите результаты подсчета с врачом.