Щоденник головного болю

Ім’я _____ Місяць і рік _____

День	Головний біль початок – кінець	Біль 0–10	Аура Т / Н	Симптоми Н С З	Препарат, доза, час прийому	Без болю через 2 год?	День менструації	Можливі тригери, нотатки
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Симптоми: Н — нудота або блювання, С — чутливість до світла, З — чутливість до звуку. **Біль:** 0 — немає, 10 — найсильніший, який можна уявити. **Препарат:** записуйте кожну дозу окремим рядком, наприклад «суматриптан 50 мг 08:30». **Без болю через 2 год:** Т, якщо головний біль минув через 2 години після першої дози. **День менструації:** 1 — перший день кровотечі.

Щоденник головного болю

Ім'я _____ Місяць і рік _____

День	Головний біль початок – кінець	Біль 0–10	Аура Т / Н	Симптоми Н С З	Препарат, доза, час прийому	Без болю через 2 год?	День менструації	Можливі тригери, нотатки
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Підсумок місяця

Дні з головним болем _____

Дні з триптанами (межа 10) _____

Дні з НПЗП або ацетилсаліциловою кислотою (межа 15) _____

Дні з парацетамолом (межа 15) _____

Дні з будь-яким препаратом для купірування нападу _____

Дні, пропущені на роботі чи в навчанні _____

Межі — це кількість днів на місяць за міжнародною класифікацією головного болю (ICHD-3) для головного болю від надмірного застосування ліків. Рахуйте дні, а не дози. Обговоріть ці підрахунки з лікарем.

headachediary.net. Не є медичною порадою. Порахуйте дні прийому ліків онлайн на headachediary.net/uk/tools/medication-days/