头痛日记

姓名 _____ 年月 _____

日期	头痛 起止时间	疼痛 0–10	先兆 是 / 否	症状 恶 光 声	药物、剂量、服用时间	2 h 后 无痛?	经期 第几天	可能的诱因、备注
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

症状：恶 = 恶心或呕吐，光 = 畏光，声 = 畏声。**疼痛：**0 = 无痛，10 = 能想象到的最剧烈疼痛。**药物：**每次用药单独写一行，例如“舒马普坦 50 mg 08:30”。**2 h 后无痛：**如果首次用药 2 小时后头痛消失，填“是”。**经期第几天：**1 为出血第一天。

头痛日记

姓名 _____ 年月 _____

日期	头痛 起止时间	疼痛 0–10	先兆 是 / 否	症状 恶 光 声	药物、剂量、服用时间	2 h 后 无痛?	经期 第几天	可能的诱因、备注
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

月度小结

头痛天数 _____

使用曲普坦类药物的天数 （限值 10） _____

使用非甾体抗炎药或阿司匹林的天数 （限值 15） _____

使用对乙酰氨基酚的天数 （限值 15） _____

使用任何急性期药物的天数 _____

缺勤或缺课天数 _____

限值是国际头痛分类（ICHD-3）中药物过度使用性头痛的每月天数。请计算天数，而不是剂数。请与您的医生讨论这些统计结果。