



Дневник головной боли

Месяц _____ Год _____

Одна строка — один день. Дни без боли тоже записывайте: сила 0. Пропустили день — впишите завтра, это лучше, чем восстанавливать неделю по памяти.

Число	Сила боли 0–10; 0 — не болела	Начало — конец время	Где болела лоб, висок, затылок; справа или слева	Как болела пульсирует или давит; тошнота, мешают свет и звук	Что приняли название, доза, время	Помогло? да / частично / нет	Сон, ч	Стресс да / нет	Заметки пропущенная еда, кофе, алкоголь накануне, день цикла
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Как заполнять

- Каждый вечер в одно и то же время — на строку уходит минута. «Когда вспомню» обычно значит «никогда».
- Во время приступа хватит трёх вещей: сила, время начала и что приняли. Остальное допишите вечером.
- Числа 17–31 — на обороте, там же итог месяца для врача.

Удобнее в телефоне

Напомнит каждый вечер, запишет приступ в пару нажатий и сам посчитает итог месяца. Бесплатно.

boshkabolit.ru





Дневник головной боли

Месяц _____ Год _____

Одна строка — один день. Дни без боли тоже записывайте: сила 0. Пропустили день — впишите завтра, это лучше, чем восстанавливать неделю по памяти.

Число	Сила боли 0–10; 0 — не болела	Начало — конец время	Где болела лоб, висок, затылок; справа или слева	Как болела пульсирует или давит; тошнота, мешают свет и звук	Что приняли название, доза, время	Помогло? да / частично / нет	Сон, ч	Стресс да / нет	Заметки пропущенная еда, кофе, алкоголь накануне, день цикла
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Итог месяца — для врача

Дней с болью: _____ Дней с обезболивающими: _____

из них с триптанами или комбинированными: _____ Самый сильный приступ, 0–10: _____

Считают дни, а не таблетки. Ориентир ICHD-3: простые обезболивающие 15 и больше дней в месяц или триптаны и комбинированные 10 и больше — повод обсудить с неврологом, не поддерживают ли таблетки саму боль. Бросать лекарства самостоятельно не нужно. Внезапная сильнейшая боль, боль с температурой, слабостью, нарушением речи или зрения — повод сразу обратиться за медицинской помощью.

Удобнее в телефоне

Итог месяца, график по дням и отчёт для врача в PDF приложение посчитает само. Бесплатно.

boshkabolit.ru

