

# Дневник мигрени для печати: бесплатный шаблон

Лист А4 · без аккаунта · можно печатать сколько нужно

Отмечайте и дни без боли: пропуск не означает хорошее самочувствие.

| Дата | Боль и длительность | Симптомы / влияние | Лекарства / заметки |
|------|---------------------|--------------------|---------------------|
|      |                     |                    |                     |
|      |                     |                    |                     |
|      |                     |                    |                     |
|      |                     |                    |                     |
|      |                     |                    |                     |
|      |                     |                    |                     |

Выберите дату начала наблюдений. Помечайте неточное время как приблизительное. Возьмите записи на приём.

Это шаблон для записей, а не диагностический тест или назначение лечения. Обсудите новые или изменившиеся симптомы с врачом.

Не откладывайте помощь ради заполнения дневника.