

可打印的头痛日记：免费模板

空白A4纸张 · 无需账户 · 按需打印

没有头痛的日子也要标明。空白不代表当天没有症状。

日期	疼痛 / 持续时间	症状 / 日常影响	药物 / 备注

选择开始记录的日期。 不确定的时间标注为大约。 就诊时带上记录。

这是一份整理观察的表格，不是诊断工具或治疗建议。新的或发生变化的症状应咨询医生。不要为了完成日记而推迟就医。