جدول يوميات الصداع النصفي: قالب CSV مجاني

ورقة فارغة · للتعبئة باليد · A4 وتناسب US Letter أيضا · dim.arvetechapps.com · ورقة لتنظيم الملاحظات وليست اختبارا تشخيصيا

التاريخ	البداية / النهاية	صداع؟ (نعم/لا)	أشد ألم (0–10)	الألم / الأعراض	دواء للنوبة؟ (نعم/لا)	نوع الدواء	الدواء / الوقت	السياق / عدم اليقين

نوع الدواء: تريبتان · مسكن مركب · أفيوني · إرغوتامين · مسكن بسيط / مضاد التهاب غير ستيرويدي · جيبانت / ديتان / غير ذلك · لا شيء

الشهر بنظرة واحدة – ضع علامة لكل يوم

الشهر: _____

اليوم	صداع	دواء للنوبة	تريبتان وغيره	مسكن بسيط
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
المجموع				

أيام الصداع	15+ لأكثر من 3 أشهر: نطاق مزمن
أيام استخدام أي دواء للنوبة	10+ عند عدة فئات
أيام التريبتانات أو المسكنات المركبة أو الأفيونيات أو الإرغوتامين	10+
أيام المسكنات البسيطة أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية	15+

مراجع 1.3) ICHD-3 الشقيقة المزمنة؛ 8.2 الصداع الناتج عن الإفراط في استخدام الأدوية) تخص الاستخدام المنتظم لأكثر من 3 أشهر. العد الشهري مدخل للنقاش مع الطبيب وليس تشخيصا. عدة جرعات في التاريخ نفسه تحسب يوما واحدا.