스프레드시트 두통 일기: 무료 CSV

빈 시트 · 손으로 작성 · A4, US Letter에도 맞음 · dim.arvetechapps.com · 기록 정리용 시트이며 진단 검사가 아닙니다

날짜	시작 / 끝	두통 (예/아니요)	가장 심한 통증 (0–10)	통증 / 증상	급성기 약 (예/아니요)	약 종류	약 / 시간	상황 / 불확실성

약 종류: 트립탄 · 복합 진통제 · 오피오이드 · 에르고타민 · 단일 진통제 / NSAID · 게판트 / 디탄 / 기타 · 없음

한눈에 보는 한 달 – 매일 표시

월: _____

일	두통	급성기 약	트립탄 등	단일 진통제
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				
합계				

두통이 있었던 날	3개월 넘게 15일 이상: 만성 범위
급성기 약을 쓴 날	여러 계열이면 10일 이상
트립탄·복합 진통제·오피오이드·에르고타민을 쓴 날	10일 이상
단일 진통제 또는 NSAID를 쓴 날	15일 이상

ICHD-3 기준(1.3 만성 편두통, 8.2 약물과용두통)은 3개월 넘게 규칙적으로 사용하는 경우에 해당합니다. 한 달 집계는 상담을 위한 자료이며 진단이 아닙니다. 같은 날 여러 번 복용해도 하루로 셉니다.