월간 편두통 검토: 한 장 요약

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

월	기록한 날	두통이 있었던 날	급성기 약을 쓴 날	트립탄·복합 진통제·오피오이드·에르고타민을 쓴 날	단일 진통제 또는 NSAID를 쓴 날	기준과 비교	변화 / 질문

한 달에 한 줄. 일기에서 일수를 옮겨 적으면 비교 열이 ICHD-3 기준과 맞춰 봅니다.

MIDAS 형식 지장 정도 – 최근 3개월

MIDAS 설문(Stewart 외, Neurology 2001)을 바탕으로 바꿔 쓴 문항입니다. 일수를 입력하세요. 공식 설문지가 아닙니다.

1. 두통으로 직장이나 학교에 가지 못한 날	
2. 직장이나 학교에서 효율이 절반 이하로 떨어진 날 (1번 제외)	
3. 두통으로 집안일을 하지 못한 날	
4. 집안일 효율이 절반 이하로 떨어진 날 (3번 제외)	
5. 두통으로 가족·사회·여가 활동에 참여하지 못한 날	
합계 (1–5번)	
등급	
A. 두통이 있었던 날 (점수 제외)	
B. 그 두통의 평균 통증 0–10 (점수 제외)	

0–5: I · 지장 거의 없음
6–10: II · 가벼운 지장
11–20: III · 중간 정도 지장
21+: IV · 심한 지장

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.