Дневник мигрени и менструального цикла

Пустой лист · заполняется от руки · A4, подходит и для US Letter · dim.arvetechapps.com · рабочий лист для записей, не диагностический тест

Дата	День цикла / заметка	Кровотечение	Головная боль? (да/нет)	Макс. боль (0–10)	Время головной боли	Препарат от приступа? (да/нет)	Тип препарата	Лекарства / вопросы

Тип препарата: Триптан · Комбинированный анальгетик · Опиоид · Эрготамин · Простой анальгетик / НПВП · Гепант / дитан / другое · Нет

Месяц целиком — отмечайте каждый день

Месяц: _____

День	Боль	Любой препарат	Триптан и др.	Простой анальгетик
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				
Итого				

Дни с головной болью	15+ дольше 3 мес.: хронический диапазон
Дни с любым препаратом от приступа	10+ при нескольких классах
Дни с триптанами, комбинированными анальгетиками, опиоидами или эрготамином	10+
Дни с простыми анальгетиками или НПВП	15+

Ориентиры ICHD-3 (1.3 хроническая мигрень; 8.2 лекарственно-индуцированная головная боль) относятся к регулярному приёму дольше 3 месяцев. Подсчёт за месяц — повод для разговора с врачом, а не диагноз. Несколько доз в один день считаются одним днём.