Migren ve adet döngüsü günlüğü

Boş sayfa · elle doldurun · A4, US Letter'a da sığar · dim.arvetechapps.com · düzenleme amaçlı çalışma sayfası, tanı testi değildir

Tarih	Döngü günü / not	Kanama gözlemi	Baş ağrısı? (evet/hayır)	En yüksek ağrı (0–10)	Baş ağrısı zamanı	Atak ilacı? (evet/hayır)	İlaç türü	İlaçlar / sorular

İlaç türü: Triptan · Kombine ağrı kesici · Opioid · Ergotamin · Basit ağrı kesici / NSAİİ · Gepant / ditan / diğer · Yok

Bir bakışta ay – her günü işaretleyin

Ay: _____

Gün	Baş ağrısı	Atak ilacı	Triptan vb.	Basit ağrı kesici
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				
Toplam				

Baş ağrılı günler	3 aydan uzun 15+: kronik aralık
Herhangi bir atak ilacı alınan günler	Birden çok sınıfta 10+
Triptan, kombine ağrı kesici, opioid veya ergotamin alınan günler	10+
Basit ağrı kesici veya NSAİİ alınan günler	15+

ICHD-3 referansları (1.3 kronik migren; 8.2 ilaç aşırı kullanım baş ağrısı) 3 aydan uzun süren düzenli kullanım içindir. Aylık sayım bir konuşma başlatmak içindir, tanı değildir. Aynı tarihteki birden çok doz bir gün sayılır.