Nhật ký đau nửa đầu theo kỳ kinh: ghi thời điểm trong chu kỳ

Trang trống · điền bằng tay · A4, vừa cả khổ US Letter · dim.arvetechapps.com · bảng để sắp xếp ghi chép, không phải xét nghiệm chẩn đoán

Ngày	Ngày của chu kỳ / ghi chú	Quan sát về hành kinh	Đau đầu? (có/không)	Mức đau cao nhất (0–10)	Thời điểm đau đầu	Thuốc cắt cơn? (có/không)	Loại thuốc	Thuốc / câu hỏi

Loại thuốc: Triptan · Thuốc giảm đau phối hợp · Opioid · Ergotamin · Thuốc giảm đau đơn thuần / NSAID · Gepant / ditan / khác · Không

Cả tháng trong một trang – đánh dấu mỗi ngày

Tháng: _____

Ngày	Đau đầu	Thuốc cắt cơn	Triptan v.v.	Giảm đau đơn thuần
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				
Tổng				

Số ngày đau đầu	15+ trong >3 tháng: mức mạn tính
Số ngày dùng bất kỳ thuốc cắt cơn nào	10+ nếu nhiều nhóm
Số ngày dùng triptan, thuốc phối hợp, opioid hoặc ergotamin	10+
Số ngày dùng thuốc giảm đau đơn thuần hoặc NSAID	15+

Các mốc của ICHD-3 (1.3 migraine mạn tính; 8.2 đau đầu do lạm dụng thuốc) áp dụng cho việc dùng đều đặn hơn 3 tháng. Số đếm hằng tháng là cơ sở để trao đổi, không phải chẩn đoán. Nhiều liều trong cùng một ngày chỉ tính là một ngày.