月经周期与偏头痛日记

空白表格 · 手写填写 · A4，也适用于 US Letter · dim.arvetechapps.com · 用于整理记录的表格，不是诊断测试

日期	周期第几天 / 备注	出血观察	头痛（是/否）	最痛程度（0–10）	头痛时间	急性期药物（是/否）	药物类型	药物 / 问题

药物类型: 曲坦类 · 复方镇痛药 · 阿片类 · 麦角胺类 · 单方镇痛药 / NSAID · 吉泮类 / 地坦类 / 其他 · 无

一个月一览 – 每天打勾

月份：_____

日	头痛	急性期药物	曲坦类等	单方镇痛药
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				
合计				

头痛天数	超过 3 个月 ≥15 天：慢性范围
使用任何急性期药物的天数	多类药物合计 ≥10 天
使用曲坦类、复方镇痛药、阿片类或麦角胺类的天数	≥10 天
使用单方镇痛药或 NSAID 的天数	≥15 天

ICHD-3 参考值（1.3 慢性偏头痛；8.2 药物过度使用性头痛）适用于规律使用超过 3 个月的情况。月度计数是就诊沟通的依据，不是诊断。同一天多次服药按一天计算。