旅行中的偏头痛：保留时区记录

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

当地日期 / 时间 / 时区	行程 / 作息变化	头痛（是/否）	最痛程度（0–10）	症状 / 时间	急性期药物（是/否）	用药记录 / 问题