يومياتي مع الصداع

كم كان الألم؟ **1** قليل جدًا **2** قليل **3** كثير نوعًا ما **4** كثير **5** أسوأ ألم على الإطلاق

اليوم 1

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

اليوم 2

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

اليوم 3

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

اليوم 4

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

اليوم 5

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

اليوم 6

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

اليوم 7

التاريخ _____

هل آلمني رأسي؟ نعم / لا

كم؟ 1 2 3 4 5

متى بدأ؟

ماذا كنت أفعل؟

ما الذي ساعدني؟

ما شربته اليوم

وقت النوم / الاستيقاظ

نهاية الأسبوع

أيام الصداع

غياب عن المدرسة

ما لاحظته

املأها مع طفلك وقت النوم، وضعا دائرة حول «نعم» أو «لا» حتى في الأيام الجيدة.

تفضّل هاتفك؟ امسح الرمز لتحميل Migraine Journal.
السجل نفسه على iPhone، ويُجمع لك تلقائيًا. التتبّع مجاني.
migrainejournal.app · مجاني للطباعة والمشاركة

يومياتي مع الصداع

يصف الأطفال الألم بطريقة مختلفة، وكثيرًا ما يصاب الصغار بألم في البطن أو غثيان أو دوخة مع الصداع — أو بدلًا منه. سجّل ذلك هنا حتى إن لم يكن هناك صداع.

الأدوية المُعطاة

التاريخ	الوقت	الدواء والجرعة	هل أفاد؟ (بعد 1–2 ساعة)	أعراض أخرى — غثيان، ألم في البطن، دوخة، شحوب

للطبيب — هذا الشهر

أيام الصداع

أيام مدرسية فاتت أو قُطعت مبكرًا

أيام أُعطي فيها مسكّن

ما الذي يسبق الصداع عادةً

اطلب استشارة عاجلة في اليوم نفسه إذا

- كان مفاجئًا وشديدًا — أسوأ صداع أصاب الطفل على الإطلاق
- جاء بعد ضربة على الرأس
- رافقته حمّى مع تيبّس في الرقبة أو طفح جلدي
- كان الطفل مشوّشًا أو شديد النعاس، أو يعاني ضعفًا أو تلعثمًا في الكلام أو صعوبة في المشي
- كان الصداع يوقظه من النوم، أو يأتي عند الاستيقاظ مع قيء
- كان الصداع يزداد تكرارًا باستمرار أو يتغيّر

عند الشك، اتصل بطبيبك أو بأرقام الطوارئ في بلدك.