ورقة التحضير للموعد

أحضر هذه الصفحة وحدها

سلّم هذه الصفحة بدل اليوميات كاملة. كثيرًا ما يستغرق الموعد الأول 20–30 دقيقة، ويُصرف معظمه في تحديد هذه الأرقام الأربعة. احسب متوسطها على مدى الأشهر الثلاثة الأخيرة.

الاسم

تاريخ الموعد

الفترة التي تغطيها السجلات

أيام الصداع النصفي في الشهر

أيام لا نوبات. النوبة الممتدة على يومين تُحتسب يومين.

مجموع أيام الصداع في الشهر

بما فيها أنواع الصداع العادية.

أيام تناول الدواء الإسعافي في الشهر

لكل نوع من الأدوية. اذكره بدقة — فهو يغيّر الخطة.

درجة الإعاقة

MIDAS أو HIT-6، مع التاريخ. احتفظ بالدرجات القديمة لمتابعة الاتجاه.

تاريخ العلاج — القسم الذي يحتاجه الأطباء أكثر من غيره

الدواء (وقائي وإسعافي)	أعلى جرعة وصلت إليها	مدة تناوله	سبب التوقف / التأثير

لا يمكن البناء على عبارة «دواء يبدأ اسمه بحرف التاء ولم يُفد». فشل الدواء بجرعة منخفضة بعد أسبوعين أو بالجرعة الكاملة بعد أربعة أشهر يقود إلى خطوات تالية مختلفة تمامًا.

نوبتي المعتادة

العلامات التحذيرية · موضع الألم · أعراض أخرى · المدة · اليوم التالي

التاريخ المرضي وحالات أخرى

العمر عند أول صداع نصفي · متى بدأ هذا النمط · التاريخ العائلي

أدوية أخرى، بما فيها موانع الحمل وأدوية المزاج والنوم

أسئلة تطرحها

- ☐ ما نوع اضطراب الصداع هذا، ولماذا؟
- ☐ هل أنا مرشّح للعلاج الوقائي؟
- ☐ كم ننتظر قبل أن نقرر أنه لا ينفع؟
- ☐ أي آثار جانبية تعني التوقف بدل الاستمرار؟
- ☐ كم يومًا في الشهر يمكنني تناول دوائي الإسعافي بأمان؟
- ☐ ما الذي يجعلك تريد رؤيتي في وقت أقرب؟
- ☐ ماذا يجب أن أتتبّع قبل الموعد القادم؟

أسئلتي

ما تقرر اليوم

اكتبه قبل أن تغادر المبنى

سجلّ وليس تشخيصًا. تقدير طبيبك يأتي أولًا.

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