تقويم الصداع النصفي

مربع واحد لكل يوم. علّمه مساء اليوم نفسه، بما في ذلك الأيام الجيدة — فالمربعات الفارغة هي ما يحوّل هذا إلى عدّ. أضف المجاميع الثلاثة في نهاية كل شهر.

	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	أيام الصداع النصفي	أيام الصداع	أيام الدواء
يناير																																		
فبراير																																		
مارس																																		
أبريل																																		
مايو																																		
يونيو																																		
يوليو																																		
أغسطس																																		
سبتمبر																																		
أكتوبر																																		
نوفمبر																																		
ديسمبر																																		

ن صداع نصفي · **ص** صداع آخر · **ضع دائرة حول الحرف** إذا تناولت دواءً إسعافيًا (مسكّنًا أو تريبتان أو جيبانت) في ذلك اليوم · اترك الأيام الخالية من الألم فارغة. النوبة التي تتجاوز منتصف الليل تُحتسب **يومَي** صداع نصفي.

سجلّ وليس تشخيصًا. أحضره إلى طبيبك العام أو طبيب الأعصاب — فالمجاميع الثلاثة هي ما يسألون عنه.

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

تقويم الصداع النصفي

للأشهر التي تريد فيها تفاصيل أكثر. اكتب التاريخ في زاوية كل مربع، وسجّل أعلى شدة، وضع علامة إذا تناولت دواءً إسعافيًا. اطبع ورقة لكل شهر.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐
____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐
____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐
____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐
____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐	____ الشدة ___ من 10 دواء ☐

أيام الصداع النصفي هذا الشهر

كل أيام الصداع

أيام الدواء الإسعافي

أيام فاتت أو قُطعت مبكرًا

عُدّ الأيام لا النوبات: النوبة التي تستمر يومين تُحتسب يومَي صداع نصفي.