يوميات الصداع النصفي — أسبوع نموذجي

كيف يبدو أسبوع مكتمل

الأعمدة نفسها الموجودة في الصفحة 1 من يوميات الصداع النصفي المجانية، مملوءةً لأسبوع متخيَّل. الأزرق هو الإدخال، والشروح توضّح لماذا كُتب كل إدخال على هذا النحو.

الشهر / السنة	درجة 5 من 10 عندي تعني	درجة 9 من 10 عندي تعني
مارس	أستطيع العمل، لكن ببطء	غرفة مظلمة، لا أستطيع الكلام

اليوم	نوبة نعم/لا/ص	البدء	الذروة (من 10)	الساعات	الدواء والوقت	النوم	ملاحظات
الاثنين 3	لا					7½	يوم عادي
الثلاثاء 4	لا					6	سهر — موعد تسليم
الأربعاء 5	نعم	07:30	7	9	سوماتريبتان 50 ملغ · 08:15	5	استيقظت بها. فاتني الغداء الثلاثاء.
الخميس 6	نعم	(تابع)	5	6	إيبوبروفين 400 ملغ · 10:00	8	النوبة نفسها، اليوم الثاني
الجمعة 7	لا					7	خمول وإنهاك (مرحلة ما بعد النوبة)
السبت 8	ص	15:00	3	2		8	صداع خفيف، ليس صداعًا نصفيًا
الأحد 9	لا					7½	

لماذا كُتب هكذا

الأيام الجيدة
الاثنين والثلاثاء والأحد تحصل أيضًا على «لا» وعدد ساعات النوم. من دونها لا يوجد معدّل — بل مجرد قائمة بالأيام السيئة.

مقياس ثابت
الدرجتان 5 و9 معرّفتان في الأعلى بكلمات الشخص نفسه، فتعني الدرجة 7 في مارس ما تعنيه 7 في يونيو.

نوبة واحدة، يومان
امتدت نوبة الأربعاء إلى الخميس. هذه نوبة واحدة لكنها *يوما صداع* نصفي — وهو الرقم الذي يعدّه الأطباء وشركات التأمين.

الجرعة والوقت
«سوماتريبتان 50 ملغ · 08:15» — يُظهر الوقت أنه أُخذ بعد 45 دقيقة من البدء، وهو سؤال سيطرحه طبيبك.

ليس كل صداع صداعًا نصفيًا
السبت مُعلَّم بـ «ص» (صداع): يُحتسب يوم صداع لكنه ليس يوم صداع نصفي.

حصيلة هذا الأسبوع

أيام الصداع النصفي	كل أيام الصداع
2	3
أيام الدواء الإسعافي	**النوبات**
2	1

من الملاحظات تنشأ الأنماط: ليلة قصيرة ووجبة غداء فائتة قبل الأربعاء نقطة بيانات واحدة. ثلاثة أشهر منها نمطٌ يستحق الاختبار.

مثال، وليس سجلّ شخص حقيقي.

احصل على اليوميات الفارغة من migrainejournal.app/ar/downloads.

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