يوميات الصداع النصفي

صف واحد لكل يوم. املأه في اليوم نفسه، بما في ذلك الأيام التي لا نوبة فيها — فاليوميات التي لا تسجّل إلا الأيام السيئة لا يمكنها إظهار معدّل. يستغرق نحو خمس عشرة ثانية.

الشهر / السنة

الاسم

درجة 5 من 10 عندي تعني

درجة 9 من 10 عندي تعني

اليوم	نوبة؟ نعم / لا	وقت البدء	أعلى شدة (من 10)	المدة بالساعات	الدواء ووقت تناوله	ساعات النوم	ملاحظات — أي شيء غير معتاد في آخر 24 ساعة
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							

الشدة لا ألم · خفيف · متوسط · شديد · مُنهِك

ثبّت مقياسك في الخانات أعلاه قبل أن تبدأ — فالدرجة 7 في الشهر الأول تنزلق إلى 5 بحلول الشهر الثالث.

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

تفاصيل النوبة

اطبع عدة نسخ. املأ واحدة بعد أن يمرّ الأسوأ — لا أثناءه. سجّل وقت أي شيء تشكّ فيه، لأن عاملًا ظهر في الساعات التي سبقت البداية قد يكون بداية النوبة نفسها لا سببها.

التاريخ | البداية | النهاية | مجموع الساعات

أعلى شدة — ضع دائرة حول رقم واحد

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

الأعراض

- ☐ الهالة
- ☐ الغثيان
- ☐ القيء
- ☐ الحساسية للضوء
- ☐ الحساسية للأصوات
- ☐ الحساسية للروائح
- ☐ الدوخة
- ☐ الإرهاق
- ☐ تشوّش الرؤية
- ☐ تيبّس الرقبة
- ☐ الوخز
- ☐ التشوّش الذهني

غير ذلك

أين كان الألم



- ☐ الجبهة
- ☐ الصدغ الأيسر / الأيمن
- ☐ أعلى الرأس
- ☐ خلف العينين
- ☐ مؤخرة الرأس
- ☐ الرقبة
- ☐ الفك
- ☐ الجيوب الأنفية / الخد
- ☐ الرأس كله

الساعات الـ 24 قبل بدايتها

الوجبات · النوم · ضغط العمل · السفر · أي شيء خارج الروتين، مع الأوقات

محفّزات محتملة

نمط الحياة

- ☐ قلة النوم
- ☐ التوتر
- ☐ الجفاف
- ☐ تخطي وجبة
- ☐ الرياضة

الطعام والشراب

- ☐ الكافيين
- ☐ الكحول
- ☐ الشوكولاتة
- ☐ الجبن المعتّق
- ☐ اللحوم المصنّعة

البيئة

- ☐ تغيّر الطقس
- ☐ الضوء الساطع
- ☐ الضجيج العالي
- ☐ وقت الشاشة

الهرمونات

- ☐ الدورة الهرمونية

وقت حدوث كل محفّز مشتبه به

الدواء

ماذا / الجرعة / وقت التناول / هل أفاد

ما أفاد وما لم يُفد

غرفة مظلمة · ثلج · نوم · طعام · أي شيء ستكرّره

اليوم التالي

الطاقة، التركيز، المزاج — يوم التعافي يُحتسب أيضًا

النوم في الليلة السابقة: _____ ساعة · التوتر في ذلك اليوم: منخفض / متوسط / مرتفع

ملخص للموعد

املأ هذه الصفحة من الصفحتين 1 و2 قبل أن تذهب، وسلّم هذه الورقة بدل اليوميات كاملة. احسب متوسط الأرقام الأربعة على مدى الأشهر الثلاثة الأخيرة.

أيام الصداع النصفي في الشهر

أيام لا نوبات. النوبة الممتدة على يومين تُحتسب يومين.

مجموع أيام الصداع في الشهر

بما فيها أنواع الصداع العادية، لا الصداع النصفي وحده.

أيام تناول الدواء الإسعافي في الشهر

عُدّها لكل نوع من الأدوية. اذكرها بدقة — فهي تغيّر الخطة.

درجة الإعاقة

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

تاريخ العلاج — القسم الذي يحتاجه الأطباء أكثر من غيره

الدواء	أعلى جرعة وصلت إليها	مدة تناوله	سبب التوقف / التأثير

نوبتي المعتادة

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

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

حالات وأدوية أخرى

بما فيها موانع الحمل وأدوية المزاج والنوم

اليوميات سجلّ وليست تشخيصًا. أي شيء يبدو أنها تُظهره مكانه حديث مع طبيبك العام أو طبيب الأعصاب.