يوميات الطعام والمحفّزات

أسبوع واحد · أسبوع _____

اكتب ماذا أكلت وشربت **ومتى**، كل يوم — لا في أيام الصداع النصفي فقط. التوقيت عادةً أهم من نوع الطعام: الوجبات الفائتة والكافيين والكحول هي المسببات الشائعة.

	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الفطور والوقت							
الغداء والوقت							
العشاء والوقت							
وجبات خفيفة							
وجبة فائتة أو متأخرة؟							
الكافيين — عدد الأكواب وآخر كوب							
الكحول							
الماء — عدد الأكواب							
النوم — عدد الساعات							
صداع نصفي؟ وقت البدء							
أعلى شدة (من 10)							
ما أكلته في الـ 12 ساعة السابقة							

قبل أن تتهم طعامًا

قد تكون الرغبة الشديدة في طعام بدايةَ النوبة لا سببها: كثيرًا ما تأتي الرغبة في الحلو أو المالح قبل الألم بساعات. إذا تكرّر ظهور الشوكولاتة قبل النوبات، فاسأل أيهما جاء أولًا.

يوم سيئ واحد بعد طعام ما لا يثبت شيئًا. ابحث عن النمط عبر عدة أسابيع، ثم اختبره كما ينبغي — تغيير واحد تلتزم به ستة أسابيع (وهذا بالضبط ما تفعله ورقة اختبار المحفّزات المجانية).

أنماط ألاحظها

سجلّ وليس تشخيصًا. لا تستبعد مجموعات غذائية كاملة دون التحدث مع طبيبك أو أخصائي تغذية.

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