سجل الأدوية

كل ما تتناوله **لعلاج** النوبة — المسكنات، والتريبتانات، والجيبانتات، وأقراص مضادات الغثيان. سطر واحد لكل جرعة. درجتا الألم هما ما يُظهر إن كان الدواء ينفع فعلًا.

التاريخ	الوقت	الدواء والجرعة	الألم قبل (من 10)	الألم بعد ساعتين (من 10)	جرعة ثانية؟	آثار جانبية / ملاحظات

أيام الدواء هذا الشهر — ضع علامة على كل يوم تناولت فيه أي دواء إسعافي

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

مجموع الأيام هذا الشهر

لماذا نعدّ الأيام لا الأقراص. تناول الأدوية الإسعافية كثيرًا قد يسبب بحد ذاته مزيدًا من الصداع (صداع الإفراط في استخدام الأدوية). المعايير الدولية (ICHD-3، البند 8.2) تعدّ *الأيام*: **15 يومًا أو أكثر في الشهر** للمسكنات البسيطة مثل الباراسيتامول أو الأسبرين أو الإيبوبروفين؛ و**10 أيام أو أكثر في الشهر** للتريبتانات أو مشتقات الإرغوت أو الأفيونيات أو المسكنات المركّبة — على أن يستمر ذلك أكثر من ثلاثة أشهر.

إذا كنت قريبًا من هذه الأرقام، فتحدّث مع طبيبك. لا توقف دواءً موصوفًا من تلقاء نفسك.

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

سجل الأدوية

كل دواء وقائي جرّبته، بما في ذلك ما لم ينجح. هذا بالضبط ما تطلبه شركات التأمين والأطباء المختصون — الجرعة التي وصلت إليها، والمدة، وسبب التوقف — وهي أصعب قائمة يمكن استعادتها من الذاكرة.

الدواء	أعلى جرعة	تاريخ البدء	تاريخ التوقف	سبب التوقف — آثار جانبية / لا تغيير / غير ذلك	أيام الصداع النصفي في الشهر: قبله ← أثناءه

الحساسية والأدوية التي لم تناسبني

أدوية منتظمة أخرى ومكمّلات

أحضر الصفحتين إلى المواعيد. معظم الأدوية الوقائية تحتاج 2–3 أشهر بالجرعة الكاملة قبل الحكم عليها.