متتبّع الدورة الشهرية والصداع النصفي

ثلاث دورات · صفحة واحدة

ظلّل صف **الدورة** في كل يوم نزيف، وضع علامة في صف **الصداع النصفي** في كل يوم صداع نصفي. بعد ثلاث دورات، يوضّح الفحص في الأسفل ما إذا كانت نوباتك تتجمّع حول موعد دورتك — وهو النمط الذي يبحث عنه الأطباء.

الشهر 1

الشهر / السنة _____

	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
الدورة																															
الصداع النصفي																															

الشهر 2

الشهر / السنة _____

	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
الدورة																															
الصداع النصفي																															

الشهر 3

الشهر / السنة _____

	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
الدورة																															
الصداع النصفي																															

النافذة الزمنية التي يعتمدها الأطباء

اليوم 1 هو أول يوم نزيف. تمتد النافذة من **يومين قبله** إلى **اليوم 3** — لا يوجد يوم 0، لذا فطولها خمسة أيام.

–4	–3	**–2**	**–1**	**1**	**2**	**3**	4	5

نزيف الانسحاب مع حبوب منع الحمل المركّبة أو العلاج الهرموني التعويضي الدوري يُحتسب هنا دورةً أيضًا.

بعد ثلاث دورات

صداع نصفي داخل النافذة؟	1: نعم / لا	2: نعم / لا	3: نعم / لا
صداع نصفي في أوقات أخرى أيضًا؟	1: نعم / لا	2: نعم / لا	3: نعم / لا

حدوث نوبات داخل النافذة في **دورتين على الأقل من ثلاث** هو النمط الذي يستحق أن تعرضه على طبيبك — سواء أصابتك نوبات في أوقات أخرى أم لا.

سجلّ وليس تشخيصًا. تقدير ما إذا كان النمط معتبرًا يعود إلى طبيبك.

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