Registro dei farmaci

Tutto ciò che prendi **per** un attacco — antidolorifici, triptani, gepanti, farmaci contro la nausea. Una riga per dose. I due valori del dolore mostrano se un farmaco funziona davvero.

DATA	ORA	FARMACO E DOSE	DOLORE PRIMA /10	DOLORE DOPO 2 H /10	2ª DOSE?	EFFETTI COLLATERALI / NOTE

GIORNI CON FARMACI QUESTO MESE — SEGNA OGNI GIORNO IN CUI HAI PRESO UN SINTOMATICO

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

TOTALE GIORNI QUESTO MESE

Perché contare i giorni, non le compresse. Prendere farmaci sintomatici troppo spesso può a sua volta causare altro mal di testa (cefalea da uso eccessivo di farmaci). I criteri internazionali (ICHD-3, 8.2) contano i *giorni*: **15 o più giorni al mese** per gli analgesici semplici come paracetamolo, aspirina o ibuprofene; **10 o più giorni al mese** per triptani, ergotaminici, oppioidi o analgesici di combinazione — per più di tre mesi.

Se sei vicino a quei numeri, parlane con il medico. Non sospendere da solo un farmaco prescritto.

Preferisci il telefono? Inquadra il codice per Migraine Journal.
Lo stesso diario su iPhone, con i conti fatti per te. Registrare è gratis.
migrainejournal.app · gratis da stampare e condividere

Registro dei farmaci

Ogni profilassi che hai provato, comprese quelle che non hanno funzionato. Specialisti e assicurazioni chiedono proprio questo — la dose raggiunta, per quanto tempo e perché l'hai sospesa — ed è la lista più difficile da ricostruire a memoria.

FARMACO	DOSE MASSIMA	INIZIATO	SOSPESO	PERCHÉ SOSPESO — EFFETTI COLLATERALI / NESSUN CAMBIAMENTO / ALTRO	GIORNI DI EMICRANIA / MESE PRIMA → DURANTE

ALLERGIE E FARMACI CHE NON HO TOLLERATO

ALTRI FARMACI ABITUALI E INTEGRATORI

Porta entrambe le pagine alle visite. La maggior parte delle profilassi richiede 2–3 mesi a dose piena prima di poterla valutare.