Ciclo mestruale ed emicrania

TRE CICLI · UNA PAGINA

Colora la riga **Ciclo** in ogni giorno di sanguinamento e segna la riga **Emicrania** in ogni giorno di emicrania. Dopo tre cicli, la verifica in fondo mostra se i tuoi attacchi si concentrano intorno alle mestruazioni — la tendenza che cercano i medici.

MESE 1

MESE / ANNO _____

	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
CICLO																															
EMICRANIA																															

MESE 2

MESE / ANNO _____

	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
CICLO																															
EMICRANIA																															

MESE 3

MESE / ANNO _____

	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
CICLO																															
EMICRANIA																															

LA FINESTRA USATA DAI MEDICI

Il giorno 1 è il primo giorno di sanguinamento. La finestra va da **due giorni prima** al **giorno 3** — il giorno 0 non esiste, quindi dura cinque giorni.

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

Anche le emorragie da sospensione con la pillola combinata o con la terapia ormonale sostitutiva ciclica contano qui come ciclo.

DOPO TRE CICLI

Emicrania nella finestra?	1: S / N	2: S / N	3: S / N
Emicrania anche in altri momenti?	1: S / N	2: S / N	3: S / N

Attacchi nella finestra in **almeno due cicli su tre**: è la tendenza da portare al medico — che tu li abbia o no anche in altri momenti.

Un promemoria, non una diagnosi. Se la tendenza conta lo decide il tuo medico.

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