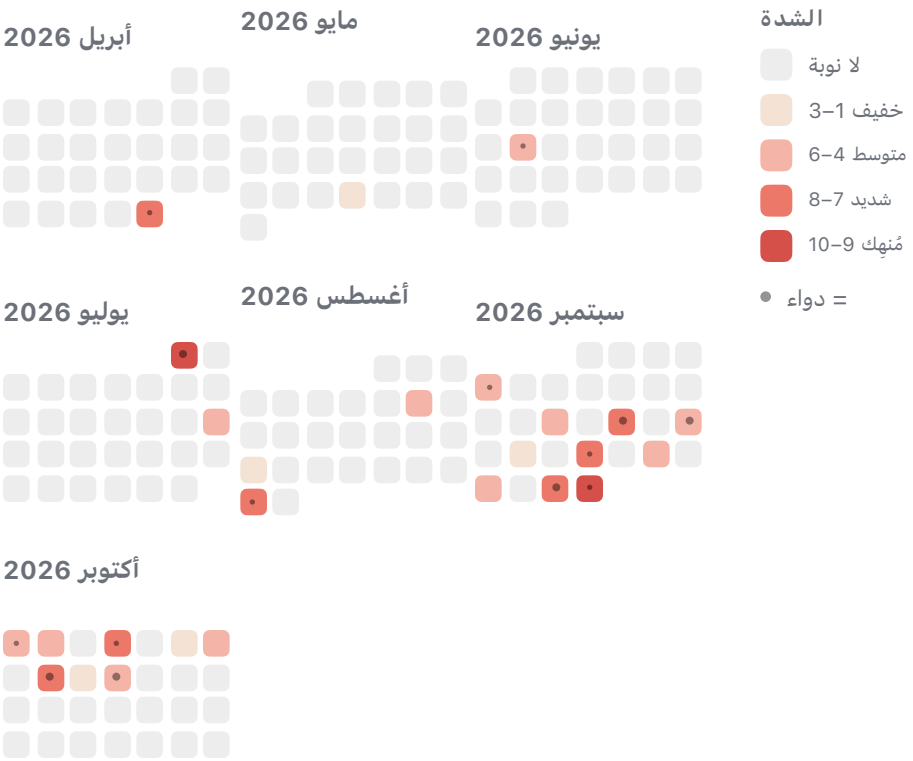
لمحة سريعة

خلال الأيام الـ182 الأخيرة سجّلت نوبات عددها 28، على مدى أيام صداع نصفي عددها 38 — أي نحو 6.4 يوم شهريًا، بمتوسط شدة 10/5.5. تتركّز النوبات في بعد الظهر وأيام الأحد. الشدة تتجه نحو الانخفاض مقارنةً بالفترة السابقة. المحفّز الأكثر تكرارًا لديك هو التوتر.

1 المؤشرات الرئيسية

6.4/شهر	5.5	28	7 س
أيام الصداع النصفي شهريًا	متوسط الشدة (0–10)	إجمالي النوبات في الفترة	متوسط مدة النوبة

2 تقويم النوبات



6.4 يوم صداع نصفي شهريًا. للاستئناس، يصف أخصائيو الصداع ≤ 8 أيام شهريًا بأنها نمط مزمن، و≥ 15 يومًا من تناول الأدوية شهريًا بأنها نمط إفراط — وهي حدود تستحق المراجعة مع طبيبك، وليست تشخيصًا.