ЯСНЕЕ

ДНЕВНИК

ГОЛОВНОЙ БОЛИ



ЦентрМаг

Замечать. Записывать.

Лучше понимать себя.

Купить Дневник головной боли. Яснее

ЦентрМаг

Яснее

Дневник головной боли






ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Начало наблюдений _____

Окончание _____

Записи для себя. Важные детали для врача.

Как вести дневник

Немного каждый день — больше ясности со временем.

Три простых шага

1. Ежедневно отмечайте состояние в календаре.
   Если боли не было, поставьте 0; пропуск — не ноль.
2. При боли заполните карточку приступа.
   Если трудно писать сразу, вернитесь к записи позже.
3. В конце месяца подсчитайте дни с болью
   и дни приёма средств для снятия приступа.

Одинаковая шкала во всех записях

0 — боли нет; 10 — самая сильная боль,
которую вы можете представить. Выбирайте число
по своему ощущению, а не по чужому примеру.
Отдельно отмечайте, как боль повлияла на дела.

Наблюдение без спешки

Ведите записи не менее 8 недель, если врач
не предложил другой срок. Отмечайте и дни без боли.
Не нужно заполнять каждую графу любой ценой.
Дневник помогает обсуждать симптомы, но не ставит
диагноз и не заменяет консультацию врача.

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

Эта памятка важнее заполненной страницы.

Обратитесь за экстренной помощью

При внезапной очень сильной головной боли,
особенно если она быстро достигла максимума;
при новой слабости или онемении, нарушении речи,
потере зрения, судорогах, спутанности сознания;
при сильной боли с высокой температурой
и выраженной скованностью шеи.
Не откладывайте обращение ради записей.

Обсудите изменения с врачом

Если боль стала чаще, сильнее или изменилась;
если появилась после травмы головы, при кашле
или физической нагрузке; если регулярно мешает жить.
Новые или необычные симптомы требуют оценки.

Средства — только по согласованному плану

Записывайте название, дозу и время каждого приёма.
Частое применение средств от боли может само
поддерживать головную боль. Покажите врачу
число дней приёма; не меняйте лечение по дневнику.

ЦентрМаг

Моя отправная точка

Заполняйте то, что знаете. Остальное можно уточнить.

Когда появилась боль и как часто бывает

Где и как обычно болит

Что особенно мешает в повседневной жизни

Что хочу обсудить с врачом

Дата первой записи _____

ЦентрМаг

Мой план помощи

Заполняется по рекомендациям лечащего врача.

☐ При приступе: название, доза, способ приёма

☐ Когда применять и какие ограничения учесть

☐ Если первая мера не помогла

☐ Когда повторно обратиться к врачу

ЦентрМаг

Регулярная терапия

Назначения, изменения и переносимость.

☐ Средство · доза · время · дата начала

☐ Изменения по назначению врача и их даты

☐ Переносимость и вопросы о лечении

Врач / дата следующего приёма

ЦентрМаг

Календарь наблюдений

Месяц 1 / _____ Год _____

День	Боль 0–10	Часы боли	Средство*	Сон, ч	Цикл**
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					

Каждый день: максимальная боль и суммарное время боли.

* Название / код средства; «—», если не принимали.

** День цикла или отметка менструации, если актуально.

ЦентрМаг

Календарь наблюдений

Месяц 2 / _____ Год _____

День	Боль 0–10	Часы боли	Средство*	Сон, ч	Цикл**
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					

Каждый день: максимальная боль и суммарное время боли.

* Название / код средства; «—», если не принимали.

** День цикла или отметка менструации, если актуально.

ЦентрМаг

Карточка приступа

ЗАПИСЬ 01 Дата _____ Календарь № ____

Время и сила боли

Начало: дата _____ время _____ Окончание: _____

Дата окончания _____ Длительность ____ ч ____ мин

Максимум 0–10: ____ Боль продолжается: да / нет

Где болит и что ощущается

Слева / справа / с двух сторон · Лоб / висок / затылок

За глазом / другое _____ Давит / пульсирует / иное

Тошнота / рвота / свет / звук / запахи / другое _____

Зрение, чувствительность, речь: что и как долго? _____

Принятые средства и результат

Время	Название / доза	До 0–10	После*

* Боль 0–10 и время оценки. Побочные эффекты: _____

Влияние: дела как обычно / труднее / пришлось отложить

Сон, еда, нагрузка, цикл; что помогло: _____

Возможные совпадения не доказывают причину приступа.

ЦентрМаг

Карточка приступа

ЗАПИСЬ 02 Дата _____ Календарь № ____

Время и сила боли

Начало: дата _____ время _____ Окончание: _____

Дата окончания _____ Длительность ____ ч ____ мин

Максимум 0–10: ____ Боль продолжается: да / нет

Где болит и что ощущается

Слева / справа / с двух сторон · Лоб / висок / затылок

За глазом / другое _____ Давит / пульсирует / иное

Тошнота / рвота / свет / звук / запахи / другое _____

Зрение, чувствительность, речь: что и как долго? _____

Принятые средства и результат

Время	Название / доза	До 0–10	После*

* Боль 0–10 и время оценки. Побочные эффекты: _____

Влияние: дела как обычно / труднее / пришлось отложить

Сон, еда, нагрузка, цикл; что помогло: _____

Возможные совпадения не доказывают причину приступа.

ЦентрМаг

Месяц в деталях

ИТОГ 1 Период с _____ по _____

Дней с записями

_____

Дней без боли

_____

Дней с болью

_____

Дней со средством*

_____

* Для снятия боли. Считайте дни, а не число доз.

Как боль повлияла на жизнь

Дней с отменёнными делами ___ Потерянных часов ___

Что заметно по записям

Что помогало? Были ли нежелательные эффекты?

Какие наблюдения хочу обсудить, не делая выводов?

ЦентрМаг

Месяц в деталях

ИТОГ 2 Период с _____ по _____

Дней с записями

_____

Дней без боли

_____

Дней с болью

_____

Дней со средством*

_____

* Для снятия боли. Считайте дни, а не число доз.

ЦентрМаг

Как боль повлияла на жизнь

Дней с отменёнными делами ____ Потерянных часов ____

Что заметно по записям

Что помогало? Были ли нежелательные эффекты?

Какие наблюдения хочу обсудить, не делая выводов?

Встреча с врачом

ВСТРЕЧА 1 Дата _____ Специалист _____

Главные вопросы и изменения

Что обсудили по дневнику

Рекомендации и следующий шаг

Следующая встреча / что подготовить

ЦентрМаг

Встреча с врачом

ВСТРЕЧА 2 Дата _____ Специалист _____

Главные вопросы и изменения

Что обсудили по дневнику

Рекомендации и следующий шаг

Следующая встреча / что подготовить

ЦентрМаг

Место для заметок

Наблюдения, вопросы и важные мелочи.

ЦентрМаг



Место для заметок

Наблюдения, вопросы и важные мелочи.

ЦентрМаг



ЦентрМаг

Больше ясности

в своих наблюдениях.



ЦентрМаг

Небольшие записи помогают увидеть картину, которую трудно удержать в памяти.

Приступы · Самочувствие · Принятые средства

Дневник для себя и разговора с врачом