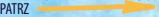


Dziennik bólów głowy – miesiąc

Dzień	Godzina rozpoczęcia i czas trwania	Aura tak/nie	Nasilenie bólu w skali 0-10 (1-bardzo małe, 10-ból nie do zniesienia)	Objawy towarzyszące, np. nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło i/lub dźwięk, inne	Przyjęte leki przeciwbólowe	Zaznacz czynniki, które mogły wywołać migrenę PATRZ  niebieska ramka					
						sen	czynnik pokarmowy	stres	front atmosferyczny	cykl miesięczkowy	inne czynniki
Wzór	8.00 9 h	+	5	nudności, wymioty			+				+
						alkohol (wino), taniec, hałas					
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Dzień	Godzina rozpoczęcia i czas trwania	Aura tak/nie	Nasilenie bólu w skali 0-10 (1-bardzo małe, 10-ból nie do zniesienia)	Objawy towarzyszące, np. nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło i/lub dźwięk, inne	Przyjęte leki przeciwbólowe	Zaznacz czynniki, które mogły wywołać migrenę PATRZ  niebieska ramka					
						sen	czynnik pokarmowy	stres	front atmosferyczny	cykl miesięczkowy	inne czynniki
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Zaleca się prowadzenie dziennika bólów głowy



Każdy pacjent z migreną powinien prowadzić dziennik bólów z oceną ich nasilenia oraz odnotowaniem występowania innych objawów, takich jak:

- nudności
- wymioty
- nadwrażliwość na bodźce, oraz przyjmowania leków doraźnych.



Dziennik powinien stanowić pomoc dla lekarza przy ustalaniu rozpoznania:

- migreny
- innego samoistnego bólu głowy
- polekowego bólu głowy,

a także służyć do oceny skuteczności wdrożonego leczenia profilaktycznego – w zakresie zarówno częstości, jak i nasilenia dolegliwości bólowych oraz innych objawów migreny.



Każdy leczony pacjent powinien zgłosić się na wizytę w celu oceny skuteczności postępowania, a jeżeli wdrożone prawidłowe leczenie nie jest skuteczne w żadnym zakresie, należy zweryfikować rozpoznanie.

➤ Korzystaj z nich wypełniając Dziennik

- nieregularny **sen** – niedosypianie lub zbyt długi sen
- nieregularne spożywanie **pośilków**
- **pokarmy** zawierające tyraminę, fenyloalaninę, fenylefrynę (np.: kakao, czekolada, sery, orzechy, cytrusy)
- **alkohol** (głównie czerwone wino)
- **leki**: antykoncepcyjne, rozszerzające naczynia
- **stres** lub okres odprężenia po przeżyciach
- zmiany **frontu atmosferycznego**
- **miesiączka** i okres okołoolulacyjny
- silne **zapachy, hałas, światło**
- pobudzenie **układu przedsionkowego** (jazda samochodem, pociągiem, statkiem, samolotem, taniec wirowy, karuzela, huśtawka)

- Unikanie czynników wywołających napady migreny
- Zaprzestanie palenia tytoniu
- Regularny wysiłek fizyczny dostosowany do profilu pacjenta

[illegible][illegible]