

SMOK CENTRUM MEDYCZNE

Joanna Piotrowska

+48 604-534-654

kontakt@smokcentrummedyczne.pl

Dzienniczek bólów głowy

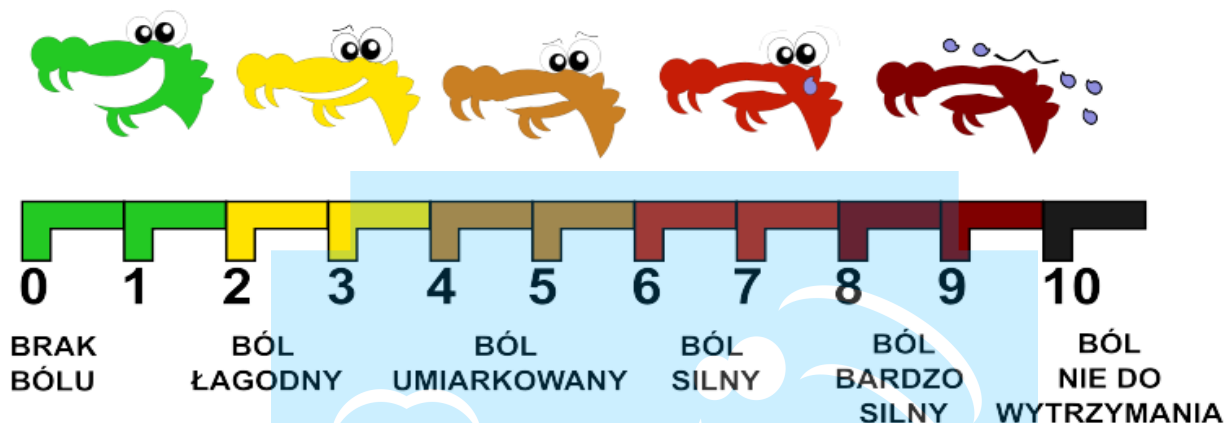


INSTRUKCJA:

Charakter bólu: kłujący, tępy, pulsujący, jak rażenia prądem

Lokalizacja bólu: C- ciemieniowa, S- skroniowa, P- potyliczna

Natężenie bólu= VAS



Czas trwania: minuty, godziny, dni

Objawy towarzyszące: aura (np. mroczki, błyskające światła, migocząca zygzakowata linia, zaburzenia ostrości widzenia), mdłości/ wymioty, nadwrażliwość na zapach, dźwięk, drętwienie (np. ręki, ust), dreszcze, poty, zawroty głowy, zaburzenia mowy

Czynniki wyzwalające:

Ilość snu- w godzinach

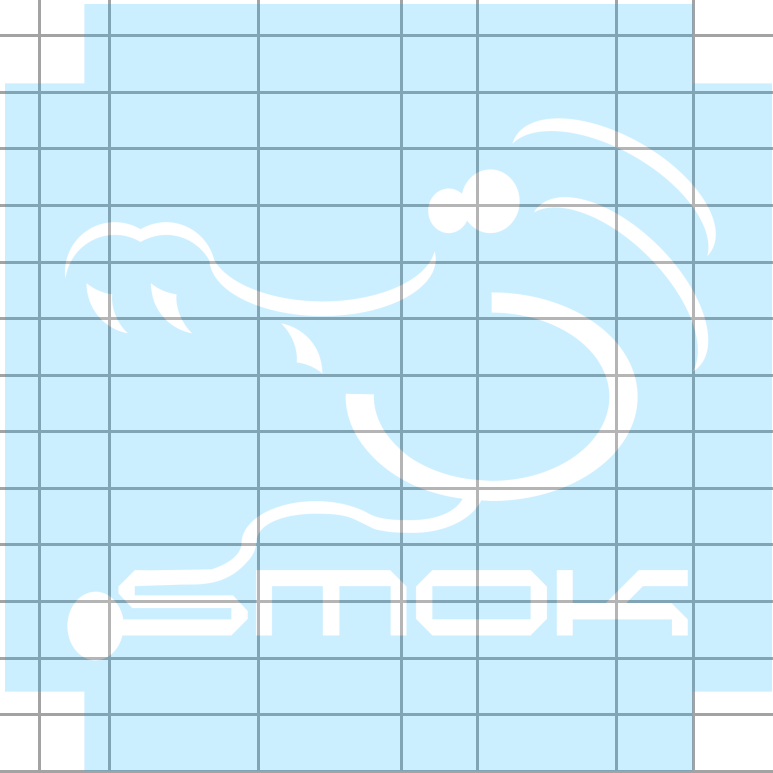
Wysiłek fizyczny, Stres, Dieta (możliwy związek, patrz niżej), **Zmiany pogody** oznaczamy +/-

Cykl miesięczny (Miesiączka/ Owulacja/ PMS/ Nie dotyczy) oznaczamy M, O, P, ND

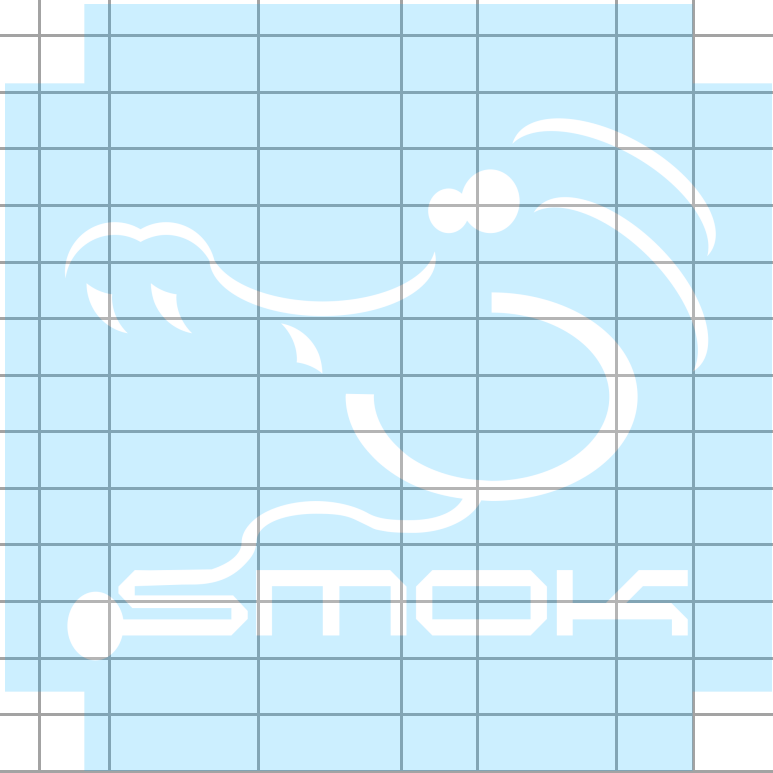
Pokarmy sprzyjające wyzwalaniu napadów migreny: zawierające tyraminę, fenyloalaninę, fenylefrynę (kakao, czekolada, sery pleśniowe, orzechy, cytrusy), alkohol (głównie czerwone wino).

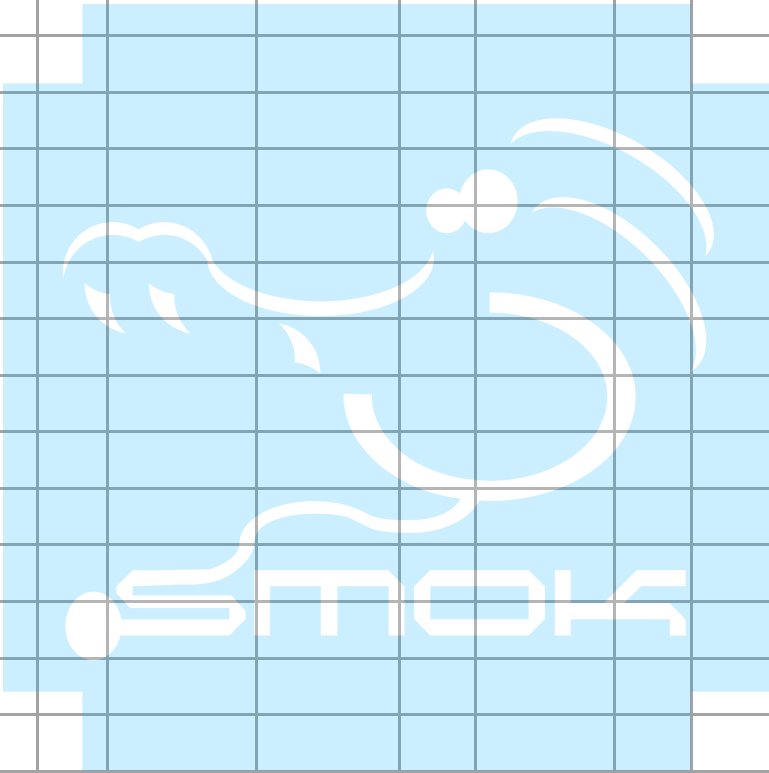
[illegible]

[illegible]

Data	Czas trwania	Charakter	VAS	Lokalizacja	Liczba epizodów	Sen	Wysiłek fizyczny	Stres	Cykl miesięczny	Dieta	Zmiana pogody	Inne
												

[illegible]

Data	Czas trwania	Charakter	VAS	Lokalizacja	Liczba epizodów	Sen	Wysiłek fizyczny	Stres	Cykl miesięczny	Dieta	Zmiana pogody	Inne
												

Data	Czas trwania	Charakter	VAS	Lokalizacja	Liczba epizodów	Sen	Wysiłek fizyczny	Stres	Cykl miesięczny	Dieta	Zmiana pogody	Inne
												

[illegible]

[illegible]

