



будь на шаг
вперед
мигрени

Дневник
головной боли

ДНЕВНИК ГОЛОВНОЙ БОЛИ

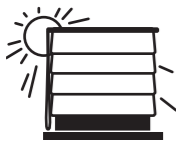
Дневник головной боли – важный этап диагностики и лечения головной боли. Собранный информация поможет вашему врачу поставить верный диагноз и назначить эффективное лечение.

Ведение дневника позволит вам получить более полную картину своего недуга.



За последние 3 месяца сопровождалась ли ваша головная боль следующими симптомами:

- Тошнотой или рвотой?
- Непереносимостью света и звуков?
- Ограничением работоспособности учебы или повседневной активности как минимум на один день?



Если вы ответили «ДА» хотя бы на 2 вопроса, возможно, у вас мигрень, обратитесь ко врачу!

93%

пациентов, ответивших «ДА» как минимум на 2 вопроса, имеют мигрень

1. Lipton R. B. 2003 Neurology 61 A self-administered screener for migraine in primary care.

ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ О МИГРЕНИ?

Выделяют 4 основные фазы мигрени²:



1. ПРОДРОМАЛЬНАЯ ФАЗА – симптомы, предшествующие приступу мигрени: повторная зевота, тяга к определенной пище, скованность/боль в области шеи, повышенная утомляемость.



2. АУРА (характерна для 20% пациентов, страдающих мигренью) – нарушения зрения, необычные кожные ощущения/покалывание кожи, нарушения речи.



3. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ – головная боль часто односторонняя, тошнота, рвота, чувствительность к свету, звукам, запахам.



4. ПОСТДРОМАЛЬНАЯ ФАЗА – повторная зевота, тяга к определенной пище, скованность/боль в области шеи, повышенная утомляемость.

Мигрень – это больше чем просто головная боль.

2. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). Cephalalgia. 2013; 33: 629–808.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ДНЕВНИКА ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Заполняйте дневник ежедневно вечером, отмечая в таблице наличие тех или иных характеристик заболевания.

1. Укажите время (час в 24-часовом формате), когда вы впервые ощутили головную боль (ГБ). Если вы проснулись с головной болью, укажите время пробуждения. (Если утренняя ГБ является продолжением вечерней, поставьте в колонке знак X).
2. Укажите время (час и минуты в 24-часовом формате), когда головная боль полностью прекратилась. Если в этот день перед отходом ко сну ГБ еще сохранялась, оставьте клетку незаполненной. Если ГБ утром отсутствовала, укажите время отхода ко сну. Если ГБ утром сохранялась, поставьте X в графе этого дня.
3. Иногда головной боли предшествуют зрительные нарушения: вспышки света, светящиеся зигзагообразные линии, «слепые» пятна или «черные дыры», присутствующие даже при закрытии глаз. При наличии подобных нарушений поставьте X.
4. Оцените интенсивность головной боли от 0 до 10, где 0 – нет боли, 10 – невыносимая боль.
5. Отметьте нужной цифрой локализацию боли: 1 – односторонняя боль, 2 – двусторонняя.

6. Характеристика головной боли: 1 – «пульсирующая» (боль усиливается в такт с биением сердца), 2 – «сжимающая» (ощущение «обруча» или «каска»), 3 – другая.
7. Отметьте X симптомы, которые вы наблюдали в момент головной боли.
8. Перечислите, пожалуйста, любые причины (факторы) которые, по вашему мнению, могли вызвать ГБ. Возможно, вы что-то съели, выпили, сделали (например, пропустили обед, провели бессонную ночь, работали физически) или были др. причины (перемена погоды, стресс, менструация).
9. Перечислите названия препаратов (таблетки, свечи, инъекции, назальные спреи), которые вы принимали от головной или любой другой боли. Укажите принятую дозу, а также время приема. Оцените достигнутое снижение головной боли, где 1 – совсем не помог, 5 – головная боль прошла.
10. Укажите профилактические препараты и способы предотвращения головной боли.



