

Zasady postępowania w migrenie

1. Pamiętaj o ścisłej współpracy z lekarzem, od tego zależy powodzenie leczenia.
2. Prowadź dzienniczek migrenowy.
3. Unikaj czynników wyzwalających napad migreny.
4. Nie przyjmuj więcej niż 2 dawek leków przeciwbólowych w ciągu napadu migreny.
5. Leki przeciwmigrenowe przyjmuj niezwłocznie po pojawieniu się bólu.
6. Leków tryptanowych nie przyjmuj w okresie aury.
7. Unikaj alkoholu, szczególnie czerwonego wina.

Kontroluj
swoją migrenę!

program wspiera:
 **polpharma**

www.abcmigrena.pl

Prowadź swój
dzienniczek migrenowy

Codziennie obserwacje
pomogą Ci **w walce**
z bólem tak jak mi!

więcej znajdziesz na:
www.abcmigrena.pl



Miesiąc:

nasilenie bólu:

0 – bez bólu

1 – ból łagodny

2 – ból dość silny

3 – ból bardzo silny

dzień miesiąca:

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

czas trwania migreny [godz.]

godzina rozpoczęcia

zaburzenia snu

wysiłek fizyczny

stres

dieta lub ominięcie posiłku

miesiączka

zmiany pogody lub ciśnienia

pokarmy w ciągu ostatniej doby
[owoce cytrusowe, czekolada, jedzenie
chińskie, alkohol, kofeina, tłuste potrawy itp.]

silne zapachy

inne

nasilenie bólu głowy [od 0 do 3]

lokalizacja bólu
[L - lewa strona/ P - prawa strona/ C - cała głowa]

nadwrażliwość na światło, dźwięki
i zapachy

aura

nudności i wymioty

zawroty głowy