



Ημερολόγιο ημικρανίας

Αυτός είναι ένας γενικός οδηγός για τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να καταγράψετε τα επεισόδια ημικρανίας σας. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την ημικρανία και τη διαχείρισή της καλέστε το νευρολόγο σας Κ. Δημητρακόπουλο Θωμά.

Οι λεπτομέρειες καταγραφής των επεισοδίων ημικρανίας, μπορούν να φανούν χρήσιμα:

- να βοηθήσετε τον γιατρό να θέσει μια τελική διάγνωση
- να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τους μηχανισμούς έκλυσης και τα προειδοποιητικά σημάδια
- να αξιολογήσετε εάν η οξεία ή προληπτική φαρμακευτική αγωγή σας λειτουργεί

Τα αρχεία μπορούν να περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με:

- το πότε ξεκίνησαν οι πόνοι στο κεφάλι
- το πόσο συχνά συμβαίνουν
- το εάν υπάρχουν άλλα συμπτώματα (όπως η αδιαθεσία ή τα προβλήματα όρασεως)
- το πόσο καιρό διαρκούν τα επεισόδια
- εντόπιση της θέσεως του πόνου
- το αν ο πόνος είναι παλλόμενος ή διαξιφιστικός

Είναι χρήσιμο να καταγράψετε όσο το δυνατόν περισσότερες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως:

- τι και πότε τρώτε
- τα φάρμακά σας
- τις βιταμίνες ή τα προϊόντα υγείας που λαμβάνετε
- οποιαδήποτε άσκηση ακολουθείτε
- την διάρκεια του ύπνου
- άλλους παράγοντες όπως ο καιρός

Οι γυναίκες θα πρέπει να καταγράφουν τις λεπτομέρειες του εμμηνορρυσιακού κύκλου τους.

Είναι συχνά χρήσιμο να σημειώσετε αν κάνατε κάτι διαφορετικό πριν από το επεισόδιο.

Οι 6-8 ώρες πριν από το επεισόδιο ημικρανίας είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την καταγραφή.

Μηνιαίο ημερολόγιο

Με τη διατήρηση αυτού του ημερολογίου για μια περίοδο 2 ή 3 μηνών μπορεί να δείτε ένα μοτίβο στις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους σας. Η επίδραση διαφόρων πτυχών του τρόπου ζωής σας στην ημικρανία σας μπορεί επίσης να γίνει σαφής και μπορείτε να εντοπίσετε νέους παράγοντες ενεργοποίησης. **(Επισυνάπτεται)**

Αρχείο επεισοδίων ημικρανίας

Αυτό είναι χρήσιμο αν θέλετε να κρατήσετε πιο λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε επεισόδιο που έχετε. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σε συνδυασμό με την μηνιαία καταγραφή για να δώσετε πιο λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε επεισόδιο ημικρανίας.

(Επισυνάπτεται)

Αρχείο φαρμάκων

Για οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή πρέπει να φυλάσσετε ένα αρχείο των φαρμάκων που παίρνετε. Αυτό θα σας δώσει μια ιδέα για το είδος του φαρμάκου που λειτουργεί καλύτερα για εσάς. **(Επισυνάπτεται)**

Ημερομηνία:

Αφύπνιση / Υπνος	Τροφές / Υγρά	Δραστηριότητες ή γεγονότα (π.χ. καιρός, εργασία, κοινωνική, κινητικότητα εντέρων, έμμηνος ρύση)	Φάρμακα (Τι + δόση)	Πονοκέφαλοι και άλλα συμπτώματα
0.00				
1.00				
2.00				
3.00				
4.00				
5.00				
6.00				
7.00				
8.00				
9.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				



Ημερολόγιο Ημικρανίας

Ημερο- -μηνία	Μέρα	Ωρα	Σοβαρότητα	Ασθένεια Έμετοι	Φάρμακα Ονομασία Δοσολογία	Ωρα Λήψης	Παρενέργειες	Σημ.: Δραστηριότητες ή γεγονότα (π.χ. καιρός, εργασία, κοινωνική, κινητικότητα εντέρων, έμμηνος ρύση)
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								

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΠΟΥ ΕΛΗΦΘΗΣΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ
(περιλαμβάνουν συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα)



Ειδικός Νευρολόγος
 Ιατρικός Βελονισμός
 NTMS International Scientific Accreditation

<u>Όνομα δραστικής ουσίας φαρμάκου</u> Το όνομα του βασικού δραστικού συστατικού και όχι η εμπορική ονομασία του φαρμάκου	Ημερήσια δοσολογία	Ημερομ. έναρξης	Ημερομ. λήξης	Παρενέργειες	Σχόλια

Νευρολόγος Δημητρακόπουλος Β. Θωμάς Νευρολογικό ιατρείο, Λ. Κρυονερίου 50, 14568, Κρυονέρι
 Τηλ.: 211.800.98.40 - 6945.630.660