



Migraine Diary

สมุดบันทึกอาการปวดศีรษะสำหรับผู้ป่วยโรคไมเกรน

วิธีการลงบันทึกแบบประเมินอาการปวดศีรษะ

ใส่ข้อมูลรายละเอียดปวดศีรษะให้ตรงกับวันที่และเดือนที่มีการปวดศีรษะ โดยแบ่งเป็นรายละเอียดดังนี้

ระดับความรุนแรง



ระดับ 1 : ปวดน้อย ไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหรือกิจกรรม

ระดับ 2 : ปวดปานกลาง มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหรือกิจกรรม แต่ยังไม่มากจนต้องพัก

ระดับ 3 : ปวดมาก มีผลให้ต้องพัก ไม่สามารถทำกิจกรรมได้

เวลาที่เริ่มปวด



เวลาที่เริ่มมีอาการปวดศีรษะ ซึ่งสามารถดูได้จากนาฬิกาว่าเป็นเวลาเท่าไร
เช่น เริ่มมีอาการปวดเวลา 13.00

สิ่งกระตุ้น



สิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ

เช่น ความเครียด ซิส ไวน์ การอดนอน นอนไม่เป็นเวลา มีประจำเดือน กลิ่น แสงแดด ความร้อน เป็นต้น

อาการร่วมอื่นๆ



อาการที่เกิดขึ้นขณะที่มีอาการปวดศีรษะ

เช่น คลื่นไส้, อาเจียน, เวียนศีรษะ เป็นต้น






ยารักษาปวด



ยารักษาปวด (ระบุชื่อยา/ขนาด)

ขณะมีอาการปวดศีรษะผู้ป่วยรับประทานยาชนิดใด และจำนวนเท่าใด
เช่น รับประทานยาพาราเซตามอล 500 mg จำนวน 2 เม็ด

เดือน _____

วันที่	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	
ความรุนแรง 																																
เวลาที่เริ่มปวด 																																
สิ่งกระตุ้น 																																
อาการร่วม 																																
ยานบรรเทาปวด 																																

บันทึก _____

