

الشهر: _____

السنة: _____

الاسم: _____

اليوم	صداع؟	الشدة ١-١٠	المدة (ساعات)	الدواء والجرعة، وعدد المرات	نفع؟	ساعات النوم	فاتتني وجبة	الدورة	ملاحظات: شيء مختلف اليوم؟
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
١١									
١٢									
١٣									
١٤									
١٥									
١٦									
١٧									
١٨									
١٩									
٢٠									
٢١									
٢٢									
٢٣									
٢٤									
٢٥									
٢٦									
٢٧									
٢٨									
٢٩									
٣٠									
٣١									

الشدة: صفر بلا ألم، وعشرة أسوأ ألم تتخيله.

نفع؟ نعم، أو جزئياً، أو لا، بعد ساعتين من الدواء.

عدّ أيام المسكنات في آخر الشهر. عشرة أيام أو أكثر تستحق نقاشاً مع طبيبك.

لا تمنع طعاماً بناءً على مرة واحدة. انظر إلى ما يتكرر خلال شهرين أو ثلاثة.