



مذكرتك للصداع النصفي

إن مذكرة الصداع النصفي هذه قد تكون عامل هام جداً في علاجك من قبل طبيبك!

من العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث نوبة صداع نصفي: ١- الأغذية: هناك أغذية معينة تؤثر عليك سلباً. ٢- الضغط: تأتي النوبة بعد الانتهاء من فترة يكون فيها الضغط مرتفعاً. ٣- دورة الطمث أو مرحلة الإباضة. ٤- أدوية معينة. ٥- وجبات غذائية غير منتظمة. ٦- أوقات نوم غير منتظمة.

- تاريخ النوبة الأولى:

- كم مضى من الوقت من لحظة الشعور ببداية النوبة إلى لحظة أخذ الدواء؟

دقائق _____ ساعات _____

- ما شدة درجة الألم التي كانت عند أخذك للدواء؟

☐ خفيف ☐ وسط ☐ شديد

- مكان تمرکز الألم في الرأس؟

☐ يسار ☐ مقدمة الرأس

☐ اليمين ☐ مؤخرة الرأس

☐ يسار ويمين ☐ غيره

- ما هي نوعية الألم؟

☐ نابض ☐ ضاغط ☐ ناخر

- هل يوجد أعراض أخرى مرافقة؟

☐ غثيان ☐ إقياء

- هل يوجد حساسية تجاه؟

☐ الضوء ☐ الأصوات ☐ الروائح

- أعراض أخرى:

- نسمة (Aura) ؟ ☐ نعم ☐ لا

- هل تظن أن هناك شيئاً ما سبب هذه النوبة؟

☐ نعم ☐ لا

- ما هو المسبب إذا كنت تعتقد ذلك؟ _____

- الأدوية التي أخذتها: ☐ Rezatriptan 5

☐ Rezatriptan 10

- أدوية أخرى: _____

- ما هو الوقت الذي مضى قبل ارتياحك بعد أخذ الدواء؟

دقائق _____ ساعات _____

- هل كان ارتياحك من النوبة بهذا الشكل كافي؟

☐ نعم ☐ لا

لماذا؟ _____

ملاحظات تظنها هامة لطبيبك: _____

- تاريخ النوبة الثانية:

- كم مضى من الوقت من لحظة الشعور ببداية النوبة إلى لحظة أخذ الدواء؟

دقائق _____ ساعات _____

- ما شدة درجة الألم التي كانت عند أخذك للدواء؟

☐ خفيف ☐ وسط ☐ شديد

- مكان تمرکز الألم في الرأس؟

☐ يسار ☐ مقدمة الرأس

☐ اليمين ☐ مؤخرة الرأس

☐ يسار ويمين ☐ غيره

- ما هي نوعية الألم؟

☐ نابض ☐ ضاغط ☐ ناخر

- هل يوجد أعراض أخرى مرافقة؟

☐ غثيان ☐ إقياء

- هل يوجد حساسية تجاه؟

☐ الضوء ☐ الأصوات ☐ الروائح

- أعراض أخرى:

- نسمة (Aura) ؟ ☐ نعم ☐ لا

- هل تظن أن هناك شيئاً ما سبب هذه النوبة؟

☐ نعم ☐ لا

- ما هو المسبب إذا كنت تعتقد ذلك؟ _____

- الأدوية التي أخذتها: ☐ Rezatriptan 5

☐ Rezatriptan 10

- أدوية أخرى: _____

- ما هو الوقت الذي مضى قبل ارتياحك بعد أخذ الدواء؟

دقائق _____ ساعات _____

- هل كان ارتياحك من النوبة بهذا الشكل كافي؟

☐ نعم ☐ لا

لماذا؟ _____

ملاحظات تظنها هامة لطبيبك: _____

- تاريخ النوبة الثالثة:

- كم مضى من الوقت من لحظة الشعور ببداية النوبة إلى لحظة أخذ الدواء؟

دقائق _____ ساعات _____

- ما شدة درجة الألم التي كانت عند أخذك للدواء؟

☐ خفيف ☐ وسط ☐ شديد

- مكان تمرکز الألم في الرأس؟

☐ يسار ☐ مقدمة الرأس

☐ اليمين ☐ مؤخرة الرأس

☐ يسار ويمين ☐ غيره

- ما هي نوعية الألم؟

☐ نابض ☐ ضاغط ☐ ناخر

- هل يوجد أعراض أخرى مرافقة؟

☐ غثيان ☐ إقياء

- هل يوجد حساسية تجاه؟

☐ الضوء ☐ الأصوات ☐ الروائح

- أعراض أخرى:

- نسمة (Aura) ؟ ☐ نعم ☐ لا

- هل تظن أن هناك شيئاً ما سبب هذه النوبة؟

☐ نعم ☐ لا

- ما هو المسبب إذا كنت تعتقد ذلك؟ _____

- الأدوية التي أخذتها: ☐ Rezatriptan 5

☐ Rezatriptan 10

- أدوية أخرى: _____

- ما هو الوقت الذي مضى قبل ارتياحك بعد أخذ الدواء؟

دقائق _____ ساعات _____

- هل كان ارتياحك من النوبة بهذا الشكل كافي؟

☐ نعم ☐ لا

لماذا؟ _____

ملاحظات تظنها هامة لطبيبك: _____

❖ النسمة (Aura): تعني اضطرابات بصرية أو حسية إدراكية فيزيائية تستمر لمدة دقائق تسبق النوبة أو تأتي معها وهي تحدث لدى ٢٥٪ من مرضى الشقيقة (وتعرف بالشقيقة الوصفية)