

cd. Dziennik bólów głowy – miesiąc

Dzień	Godzina rozpoczęcia i czas trwania	Aura tak/nie	Nasilenie bólu w skali 0-10 (1-bardzo małe, 10-ból nie do zniesienia)	Objawy towarzyszące np. nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło i/lub dźwięk, inne	Przyjęte leki przeciwbólowe	Zaznacz czynniki, które mogły wywołać migrenę PATRZ ramka					
						sen	czynnik pokarmowy	stres	front atmosferyczny	cykl miesięczkowy	inne czynniki
16											
17											
18											
19											
20											
21											

000626355 12/2023

Czynniki wyzwalające napady migreny

- nieregularny sen – niedosypianie lub zbyt długi sen
- nieregularne spożywanie posiłków
- pokarmy zawierające tyraminę, fenyloalaninę, fenylefrynę (np.: kakao, czekolada, sery, orzechy, cytrusy)
- alkohol (głównie czerwone wino)
- leki: antykoncepcyjne, rozszerzające naczynia
- stres lub okres odprężenia po przeżyciach
- zmiany frontu atmosferycznego
- miesiączka i okres okołowulacyjny
- silne zapachy, hałas, światło
- podróż (jazda samochodem, pociągiem, lot samolotem)

Modyfikacja trybu życia



Unikanie czynników
wyzwalających napady migreny



Zaprzestanie palenia tytoniu



Regularny wysiłek fizyczny
dostosowany do profilu pacjenta

Piśmiennictwo:

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society, International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia 2018; 38:1-211.
2. Domitrz I, Kozubski W. Rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne postępowania w migrenie. Polski Przegląd Neurologiczny 2019; supp. B; 15: 1-20.