

with you



Для людей, страдающих мигренозной головной болью

Для людей, страдающих мигренозной головной болью



Читать онлайн и загрузить
www.abbvie-care.de/kopfschmerztagebuch-ru

abbvie
care 
with you

Уважаемый читатель!

Для того, чтобы правильно классифицировать Вашу головную боль и выбрать оптимальное лечение, важно составить как можно более точную и исчерпывающую картину Вашей болезни.

Помимо неврологического обследования, большое значение для успеха терапии имеют наблюдение и точное описание Вашей головной боли. Поэтому важно, чтобы Вы регулярно вели этот дневник. Это поможет лечащему персоналу спланировать Вашу терапию наиболее оптимальным образом.

Станьте экспертом по своему заболеванию и узнайте, что Вы можете предпринять.

Желаем Вам всего самого доброго!

Ваша команда AbbVie Care

Ваша поддержка и сотрудничество важны!

Пожалуйста, ежедневно заполняйте этот дневник для того, чтобы Ваш лечащий врач мог получить точное представление. На этих результатах будет основываться принятие решения о терапии.

Следовательно, только Ваше содействие и наблюдения делают возможным принятие лечащим персоналом правильных решений для успешной терапии.

Каким образом Вы можете помочь?

Пожалуйста, регулярно заполняйте дневник – лучше всего, ежедневно. Вносите в колонки таблицы соответствующую информацию. Если у Вас есть вопросы по заполнению, обратитесь к своему лечащему врачу и лечащему персоналу.



Как заполнять дневник?

В дневнике будут регистрироваться различные аспекты Вашей головной боли, например, **интенсивность** головной боли, ее **длительность**. Пожалуйста, записывайте название каждого месяца и соответствующий период времени (например, май).

Как правило, в данный день Вы ставите в соответствующей клетке крестик.



Пример

2 мая у Вас случился приступ головной боли средней тяжести. Через 2 часа приступ прошел. На следующий день, 3 мая, у Вас развился приступ мигрени с очень сильной головной болью, которая продолжалась полдня.

День	Интенсивность боли				Длительность				
	легкая	средняя	сильная	очень сильная	меньше 4 часов	дольше 4 часов			
1									
2		X			X				
3				X		X			
4									
5									

Указывая **триггер** приступов головной боли и **лекарственное средство**, которое Вы принимали, записывайте, пожалуйста, соответствующие цифры (триггер) или буквы (лекарства). Список находится на следующей странице.



Пример

Чтобы справиться с головной болью средней тяжести, 2 мая Вы приняли 1 таблетку парацетамола 500 мг. Триггер боли неизвестен. 3 мая в самом начале приступа мигрени Вы приняли одну таблетку суматриптана (50 мг). Триггером являлся стресс.

День	Триггер		Лекарство				
	Вписать цифру (страница 9)						
	a	b	вписать букву согласно пункту (с)				
1							
2			A				
3	1		B				
4							
5							

с. Принятое лекарство

A *Paracetamol*

B *Sumatriptan*



Регистрируйте положительные события и опыт!

Если в какой-либо день Вы получили особенно приятные впечатления или снова смогли сделать что-то, что долгое время было невозможно, регистрируйте эти положительные моменты в своем дневнике.



Когда мне нужно показывать свой дневник?

Пожалуйста, берите дневник с собой на каждое посещение врача. На основании Ваших наблюдений будут приняты важные решения относительно терапии.

Возможные триггеры

а. Психические и физические триггеры

- 1 Волнение или стресс
- 2 Фаза отдыха
- 3 Изменение ритма сна
- 4 Менструация
- 5 Прочие

б. Продукты питания/напитки, выступающие в качестве триггеров

- 1 Сыр
- 2 Алкогольные напитки
- 3 Шоколад
- 4 Кофе, кола
- 5 Прочие

с. Принятые медикаменты

Пожалуйста, записывайте принимаемые от головной боли медикаменты на соответствующих страницах дневника.

Указания по проведению терапии

Дата

Лекарство	Дозировка

--	--

Комментарии:

.....

.....

.....

Дата

Лекарство	Дозировка

--	--

Комментарии:

.....

.....

.....

Дата

Лекарство	Дозировка

--	--

Комментарии:

.....

.....

.....

Дата

Лекарство	Дозировка

--	--

Комментарии:

.....

.....

.....

Заметки

Blank lined area for notes.



Советы и информацию о хронической мигрени Вы найдете по этой ссылке:
www.abbvie-care.de/chronische-migraene



Услуги Abbvie Care:

- Информация о хронической мигрени
- Советы для повседневной жизни с болезнью
- Самодиагностика, которая может выявить первые признаки хронической мигрени



you

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden