



למידע נוסף על מיגרנה
סירקו אותי <<<

יומן מיגרנה

תאריך	משך ההתקף	סימפטומים מלווים/ תחושות	תרופות שנטלתי ועזרו	תרופות שנטלתי ולא עזרו	טריגרים	רמת הכאב (1-10)	הערות

רמת הכאב שלי



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
כאב בלתי נסבל **כאב חזק** **כאב בינוני** **כאב מועט** **אין כאב בכלל**

סימפטומים לדוגמה:

- בחילה
- רגישות לאור
- רגישות לרעש

דוגמאות לטריגרים נפוצים למיגרנה:

- יין
- מזג אוויר
- גבינה צהובה
- אור
- חוסר שינה
- קפאין
- לחץ
- שוקולד
- ריחות
- רעש

למידע נוסף יש לפנות לרופא המטפל