

DIARIO DELLE CEFALEE

Istruzioni
per la compilazione:
esempio

NOME _____

DATA DI NASCITA _____

MESE _____

ANNO _____

LEGENDA

INTENSITÀ DOLORE nei giorni con mal di testa, alle ore con dolore compilare:
1 (dolore lieve); 2 (dolore moderato); 3 (dolore intenso)

SONNO nelle ore di sonno inserire una S

AURA nell'ora con aura, inserire una A

POSSIBILI FATTORI SCATENANTI LE CEFALEE LETTERA

Fattori psicologici Emozioni forti, ansia, depressione, stress, o rilassamento dopo un periodo stressante. **P**

Alimenti Alcol, insaccati, cibi in scatola, formaggi stagionati, banane, fichi, cioccolato, patatine, peperoni, aceto, agrumi, cibi con aspartame. **A**

Variazioni ambientali Variazioni climatiche, altitudine, odori forti (sigaretta, benzina, profumi, detersivi), sole o luce intensa. **C**

Altri fattori Digiuno, fatica fisica, febbre, viaggi lunghi, viaggi aerei. **F**

ORE	GIORNI																															ORE							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
0									S	S																							0						
1	Sonno dalle 23 alle 6								S	S																								1					
2	Sonno dalle 23 alle 6								S	S																									2				
3	Sonno dalle 23 alle 6								S	S																									3				
4	Sonno dalle 23 alle 6								S	S																										4			
5	Sonno dalle 23 alle 6								S	S																										5			
6	Sonno dalle 23 alle 6								S	S																										6			
7	Sonno dalle 23 alle 6												S																								7		
8	Aura alle ore 9										A																									8			
9	Aura alle ore 9																																				9		
10	Aura alle ore 9												1																								10		
11	Aura alle ore 9												1																									11	
12	Ore 12-14: dolore moderato												2																								12		
13	Ore 12-14: dolore moderato												2																									13	
14	Ore 12-14: dolore moderato												2																									14	
15	Ore 12-14: dolore moderato												1																									15	
16	Ore 12-14: dolore moderato												1																									16	
17	Ore 12-14: dolore moderato												1																									17	
18	Ore 12-14: dolore moderato												1																										18
19	Ore 12-14: dolore moderato																																						19
20	Ore 12-14: dolore moderato																																						20
21	Ore 12-14: dolore moderato																																						21
22	Ore 12-14: dolore moderato																																						22
23	Ore 12-14: dolore moderato													S	S																								23

GIORNO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Caratteristiche del dolore																																						
Lato: D - S - B (bilaterale)										D																												
P (pulsante); C (costrittivo); A (altro)										P																												
Peggiora con il movimento									X																													
Altri sintomi associati																																						
Nausea									X																													
Vomito																																						
Fastidio luce									X																													
Fastidio rumori																																						
Farmaci per il dolore																																						
Iniziale farmaco										A																												
Ora assunzione										12																												
Iniziale fattore scatenante																																						
Mestruazioni (M)																		X	X	X	X																	
Pillola anticoncezionale (P)																																						

Dolore da un solo lato (il destro), per la maggior parte del tempo pulsante. Peggiorava con il movimento.

Durante il mal di testa era presente nausea, ma non vomito; fastidio per la luce ma non per i rumori.

Farmaco (abbreviato con A, decidere più abbreviazioni se si usano più analgesici) assunto una sola volta, alle 12.

Il mal di testa è iniziato dopo una variazione ambientale (es. dopo aver sentito l'odore del fumo di sigaretta). Mestruazioni avute nel mese dal giorno 17 al giorno 20.