

# Дневник головной боли

Записывайте каждый эпизод головной боли. Через 2–4 недели принесите дневник врачу — это поможет понять характер боли, найти триггеры и подобрать терапию.

Пациент: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Период наблюдения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

**Как заполнять (коротко):** в каждой клетке для дня — кратко запишите время начала и конца боли, балл интенсивности (1-10), локализацию, характер, сопутствующие симптомы, триггеры (что было за 24 часа до боли), что приняли и через сколько помогло.

## Условные обозначения для быстрой записи:

**Локализация:** 2С двусторонняя · П правая · Л левая · лоб · зат затылок · вис виски · **Характер:** Д давит/сжимает · П пульсирует · Ж жжёт · **Сопутствующее:** Т тошнота · Р рвота · С свет неприятен · З звук неприятен · **Триггеры (за 24 ч):** стр стресс · сон< недосып · экр экран > 4 ч · гол пропуск еды · вод мало пили · наг нагрузка · шум · жар жара · мес менструация

День / дата	Время начала / конца	Балл 1-10	Локализация	Характер	Сопут. симптомы	Триггеры за 24 ч (сколько спал, ел, экран, стресс)	Что приняли (препарат, доза, время)	Эффект и заметки
Пн _ / _								
Вт _ / _								
Ср _ / _								
Чт _ / _								
Пт _ / _								
Сб _ / _								
Вс _ / _								

## Интенсивность боли по шкале 1-10

<b>1-3 лёгкая</b> Замечается, но не мешает заниматься делами, не отвлекает.	<b>4-6 умеренная</b> Отвлекает, мешает сосредоточиться, но можно продолжать.	<b>7-8 сильная</b> Очень мешает, нельзя нормально учиться/играть.	<b>9-10 невыносимая</b> Ребёнок не может ни на что отвлекаться, плачет, ложится.	<b>Для детей до 7 лет</b> можно использовать смайлики (☹ → → ☺) — оценивает родитель по поведению.
--	---	--	---	--

## ⚠ Когда обратиться к врачу СРОЧНО, не ожидая планового приёма:

- Внезапная очень сильная «громоподобная» головная боль, какой никогда не было.
- Головная боль **будит ночью** или возникает **утром после пробуждения с рвотой без тошноты**.
- Головная боль **усиливается при кашле, чихании, наклоне, натуживании**.
- Прогрессирующее усиление боли день ото дня в течение недели и больше.
- Любые **неврологические симптомы**: двоение, нечёткое зрение, асимметрия лица, слабость в руке или ноге, нарушение речи, нарушение координации, судороги.
- Лихорадка + ригидность шеи + головная боль** — подозрение на менингит, скорая.
- Изменение характера привычной головной боли (стала чаще, сильнее, в другом месте).
- Головная боль после **травмы головы**.
- Изменение поведения, утомляемость, замедление в учёбе, потеря веса вместе с головной болью.