

თავის ტკივილის დღიური

შევსების წესები



- დღიურის ვერტიკალურ გრაფებში თავის ტკივილის თითოეული შეტევის მახასიათებლები უნდა შეიტანოთ ცალ-ცალკე.
- შეტევის დაწყების და დამთავრების დრო დაინიშნეთ და ჩაინერეთ.
- მონაცემები შეგიძლიათ შეიტანოთ დღიურში, როდესაც ამის საშუალება მოგეცემა.
- ეცადეთ, შეუვსებელი არ დატოვოთ არც ერთი უჯრა.
- ნუ გადადებთ მონაცემების შეტანას დიდი ხნით - შეიძლება გაგიჭირდეთ დეტალების გახსენება.
- შევსებული დღიური თან იქონიეთ განმეორებითი კონსულტაციის დროს.

დღიური დაგეხმარებათ თქვენ და თქვენს ექიმს ერთად და შეთანხმებულად განსაზღვროთ თავის ტკივილის დაძლევის სტრატეგია, შეაფასოთ თავის ტკივილის მართვის მიმდინარეობა.

დაიწყო - დამთავრდა

- მიუთითეთ თავის ტკივილის დაწყების და დამთავრების საათი, წუთი და თარიღი.
- "შაკიკი აურის გარეშე" ფორმის დროს შეტევის დაწყებად ჩათვალით ტკივილის განვითარება, მოხსნად - ტკივილის დამთავრება.
- აურიანი შაკიკის დროს შეტევის დაწყებად ჩათვალით აურის და/ან თავის ტკივილის განვითარების პირველი ნიშანი, მოხსნად - აურის და/ან თავის ტკივილის ნებისმიერი გამოვლინების დამთავრება.
- "შაკიკი თავის ტკივილის გარეშე" ფორმის დროს შეტევის პარამეტრები შეთანხმეთ ექიმთან.

ბრძელდებოდ

- გამოთვალეთ შეტევის "სუფთა დრო" ანუ თავის ტკივილის და/ან აურის ხანგრძლივობა.
- უკუქცევითი თავის ტკივილი მიიჩნიეთ იმავე შეტევის შემადგენელ ნაწილად და დაუმატეთ შეტევის "სუფთა დროს".
- დამატებით აღნიშნეთ უკუქცევითი თავის ტკივილის პარამეტრები.

მღებარეობა

- მარჯვენა ნახევარი ან მარცხენა ნახევარი ან ორივე მხარე
- მთელი თავი
- თავის წინა ან უკანა ნაწილი
- თვალბუდის ირგვლივ ან უკან
- სხვა.

ხასიათი

- მფეთქავი, ყრუ, მზურღავი, მოჭერითი, დარტყმითი ან სხვა.

სიმძლიერე (0-10 სკალა)

- 0 ქულა - თავი არ მტკივა
- 10 ქულა - უძლიერესი თავის ტკივილი: "ამაზე აუტანელი თავის ტკივილი ვერ წარმომიდგენია".

ბარემოება

- მიუთითეთ შეტევის განვითარების დროს არსებული ყველა მნიშვნელოვანი გარემოება იმისდა მიუხედავად, თვლით თუ არა მას შეტევის განვითარების ხელშემწყობად.

ხელშემწყობები

- ემოციური ფაქტორები
- ჰორმონული ფაქტორები
- გარემო ფაქტორები
- ცხოვრების წესი, ჩვევები
- ფიზიკური ფაქტორები
- საკვები
- სასმელი
- მედიკამენტები
- წონაში მატება
- ცივი პროდუქტები.

წინასწარმოცხადება

- წინასწარმოცხადების ნიშნები
- სიმპტომები, რომლებიც წინ უსწრებს შეტევას (აურას და/ან თავის ტკივილს)
- აურის სიმპტომები
- ძირითადად თავის ტკივილს წინ უსწრებს; შეიძლება ტკივილთან იყოს თანხვედრილი.
- მაგ.: კაშკაშა „მოგზაური“ ლაქები, ჩაბნელებული წერტილები, დაბინდული მხედველობა, გულისრევა, დაბუჟება, ჩხვლეტის შეგრძნება და ა.შ.

თანასწარმოცხადება

- სიმპტომები, რომლებიც თან ახლავს თავის ტკივილს
- მაგ.: გულისრევა, ღებინება, დაბუჟება, ჩხვლეტის შეგრძნება, სისუსტე და ა.შ.

შვება

- ჩამოთვალეთ ფაქტორები, რომლებიც შვებას გგვრიან, გაიამებენ ტკივილს
- მაგ.: ძილი, უმოძრაობა, სიბნელე, სიჩუმე, ცხელი (ცივი) კომპრესი, შხაპი, თავის გაკვრა, ოთახის განიავება (სუნის აუტანლობის შემთხვევაში) ან სხვ.

წამლობა - ეფექტი

- რა მედიკამენტები მიიღეთ შეტევის დროს და რა დოზით?
- შეაფასეთ პრეპარატის ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი ოთხქულიანი სკალით
 - 0 ქულა - არავითარი შვება არ მოუცია
 - 1 ქულა - ოდნავ შეამცირა ტკივილი
 - 2 ქულა - მნიშვნელოვნად შეამცირა ტკივილი
 - 3 ქულა - სრულიად მოხსნა ტკივილი.

პრევენცია

- აღნიშნეთ ყველა იმ პრეპარატი, რომელსაც ღებულობდით თავის ტკივილის პრევენციისთვის შეტევის განვითარების დროს
- მიუთითეთ ზუსტი დასახელება და დოზა
- რამდენი ხანია ღებულობთ (დღეები, თვეები)
 - თუ შეტევის ფონზე პრევენციულ მკურნალობას არ მიმართავდით - უჯრა დატოვეთ ცარიელი.

უუნარობა

- მცირე უუნარობა
 - ”შემიძლია გავაგრძელო პირადი აქტივობა, აუცილებელი საქმიანობა და ტკივილი არ შევიმჩნიო”
- ზომიერი უუნარობა
 - ”შემიძლია მხოლოდ აუცილებელი საქმიანობის ნაწილობრივი გაგრძელება”
- სრული უუნარობა
 - ”არაფრის თავი არა მაქვს”.

განსაკუთრებული აღნიშვნა

- მიუთითეთ შეტევის ნებისმიერი პარამეტრი, გარემოება, თავისებურება, რომელიც სხვა გრაფებში ვერ მოხვდა ან ვერ განსაზღვრეთ რა ფორმით ჩაგენერთ
- უკუქცევითი ტკივილის არსებობის შემთხვევაში მიუთითეთ ტკივილის ხანგრძლივობაში („გრძელდებოდა“) რა ნაწილს შეადგენს ძირითადი და უკუქცევითი თავის ტკივილი.
- აღნიშნეთ თქვენი შეხედულებები, ვარაუდები და სხვ.