

Fejfájás napló

	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
Fájdalom erőssége *																															
Fájdalom jellege**																															
Hányinger																															
Látási v. más bevezető tünet (aura)																															
Fényérzékenység																															
Hangérzékenység																															
Mozgásra romlik a fájdalom?																															
Bevett gyógyszer neve, adagja ***																															
(itt sz.e. folytathatja a gyógyszereket)																															
Összesen hány órán át volt fejfájása?																															

	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
Fájdalom erőssége *																															
Fájdalom jellege**																															
Hányinger																															
Látási v. más bevezető tünet (aura)																															
Fényérzékenység																															
Hangérzékenység																															
Mozgásra romlik a fájdalom?																															
Bevett gyógyszer neve, adagja ***																															
(itt sz.e. folytathatja a gyógyszereket)																															
Összesen hány órán át volt fejfájása?																															

	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
Fájdalom erőssége *																															
Fájdalom jellege**																															
Hányinger																															
Látási v. más bevezető tünet (aura)																															
Fényérzékenység																															
Hangérzékenység																															
Mozgásra romlik a fájdalom?																															
Bevett gyógyszer neve, adagja ***																															
(itt sz.e. folytathatja a gyógyszereket)																															
Összesen hány órán át volt fejfájása?																															

* 1-enyhe (munkát nem zavarja); 2-közepes (munkát zavarja); 3-erős (munkát gátolja)

** N=nyomó; G=görcsös; L=lüktető; H=hasító; F=feszítő; E=egyéb

*** pl. 2 Fl= 2 Flector, 1 Ci= 1 Cinie stb. A teljes napi adag jelölendő, szükség esetén a hátlapon részletezhető.

Fejfájás napló - magyarázat orvosoknak

A fejfájás miatt orvoshoz fordulóknak érdemes már az első találkozás előtt fejfájásnaplót vezetniük, és azt el is hozni a vizsgálatra. Az interneten több fejfájásnapló is hozzáférhető, ezek közül - ha első látásra bonyolultnak tűnik is - az itt letölthető naplót ajánljuk.

Miért hasznos a fejfájásnapló?

Mindenek előtt azért, mert így pontosan meg lehet ítélni, milyen gyakran van a betegnek fejfájása, ill. milyen gyakran kell fájdalomcsillapító gyógyszerhez folyamodnia. De azért is fontos, mert a fejfájás erőssége, jellege, időtartama, ill. a fejfájás kapcsán a betegek egy részénél megjelenő kísérő tünetek sokat segíthetnek a fejfájás diagnózisában.

Hogyan töltse ki a beteg a fejfájásnaplót?

A napló 3 hónapot ölel fel. Függetlenül attól, hogy hó elején vagy hó közben kezdi el kitölteni, azt javasolom, hogy a beteg dátum szerint haladjon, tehát ha pl. március 17-én kezdi el vezetni a naplót, akkor a bal legfelső rubrikába az "1. hónap" mellé írja be, hogy március, a hó napjait jelző sorban jelölje be a 17-ét, és innen lehet majd tudni, hogy ettől a naptól vezeti a naplót.

Ha a betegnek egy adott napon nem fáj a feje, akkor a megfelelő oszlopot hagyja üresen.

Ha fáj a feje, akkor (vagy aznap este, vagy valami miatt nem sikerül, akkor másnap) az adott napra vonatkozó valamennyi sort töltse ki.

Az egyes sorok magyarázata (rövid magyarázat a napló alján is található):

A fejfájás erőssége: A Nemzetközi Fejfájás Társaság 3 fokozatú skáláját használjuk, ami enyhe (1), közepes (2) és erős (3) fejfájást különböztet el. Enyhe fejfájás (1) alatt olyan fejfájást értünk, mely - bár érezhető - számottevően nem szól bele abba, amit épp csinál (munka, kikapcsolódás, stb.). Közepes fejfájás (2) alatt olyan fejfájást értünk, amely zavarja a tevékenységet (akár maga a fájdalom, akár a kísérő tünetek), de - ha lassabban, vagy nagyobb erőfeszítés árán is - el tudja látni a teendőit. Végül az erős (3) fejfájás alatt olyan fejfájást értünk, mely a tevékenységet gátolja (pl. ami miatt otthon lefeküdné, ill. ha pl. munkahelyen van hasonló fejfájása /ahol nem tud lefeküdni/, akkor a munkavégzés hatékonysága igen kicsiny).

A fejfájás jellege: itt azt érdemes leírni, milyennek érzi a beteg a fejfájást, erre több minta található a lap alján.

Kísérő tünetek (hányinger vagy hányás; fényérzékenység; hangérzékenység): ha a beteg az adott napon a fejfájás során észleli ezeket a tüneteket, akkor a megfelelő tünethez tartozó sorba + jelzést tegyen: ha nincs ilyen kísérő tünet, akkor - jelzést tegyen.

Mozgásra romlik a fájdalom? A betegek egy része azt észleli, különösen erősebb fejfájás esetén, hogy a mozgás (erőkifejtés, lépcsőn járás, vagy lehajlás) felerősíti a fájdalmat. Ha a beteg ezt tapasztalta, akkor az adott napra ebbe a sorba + jelzést tegyen: ha a fájdalommozgásra nem romlik, akkor - jelet tegyen.

Bevett gyógyszer neve, adagja: Itt a fejfájás miatt bevett gyógyszerekre (fájdalomcsillapítók) kérdezzük rá. Minden naphoz 3 ilyen rubrika tartozik, mert a betegek egy része többféle gyógyszert is bevesz.

Azt kérjük, hogy a beteg a bevett gyógyszer adagját (1, 2, stb) és a nevének rövidítését írja le: pl. 1 Algopyrin = 1A, 2 Cataflam = 2C, 1 Relpax = 1R.

Összesen hány órán át volt fejfájása: Ez azért lényeges, mert segítségével megítélhető, hogy mekkora teherterhelést jelentett az adott napon a fejfájás, ill. azt is, hogy hatott-e a bevett rohamgyógyszer.

Ha a betegnek bármely más olyan észlelése van, amit nem szeretne a személyes találkozásig elfelejteni, akkor a kinyomtatott napló túlsó oldalára érdemes ezeket (a dátum megjelölésével) beírnia, és a naplóban az adott napot valahogy (pl. bekarikázással) jelölnie.

A fejfájásnapló kiértékelésekor az alábbiakra érdemes figyelni:

A fejfájás napok száma: mivel a fejfájások gyakorisága akár egy adott beteg esetében is változik, általában a havi gyakoriságot vesszük figyelembe. A fejfájós napok száma azért lényeges, mert gyakori (egyéb tényezőktől, pl. a fejfájás erősségétől, a rohamgyógyszerek hatékonyságától függően havi 4-6 napot meghaladó számú) fejfájás esetén profilaktikus kezelésre is szükség van.

A fájdalom erőssége: minél erősebb a fejfájás, annál lényegesebb hatékony rohamgyógyszert rendelni a betegnek.

A fájdalom erőssége és a kísérőtünetek: ezek segíthetnek eldönteni, hogy migrénes, vagy egyéb fejfájása van a betegnek, ill. azt is, hogy egy-, vagy többféle fejfájása van (a migrénesek legalább 40%-ának előfordulnak tenziós jellegű fejfájásai is).

A fájdalomcsillapító-szedés gyakorisága: ha a beteg havi 10 vagy több napon vesz be fájdalomcsillapítót, akkor fennáll az ún. fájdalomcsillapító-túlfogyasztáshoz társuló fejfájás veszélye, ami hosszabb távon - az egyéb negatív hatásokon túl - a fejfájások gyakoriságát növelheti.

Mindezekon túl, a fejfájás miatt tartósan gondozott betegek esetében a fentiek követésével meg lehet ítélni mind a roham-, mind a profilaktikus kezelés hatékonyságát.