

Bojana Žvan in Marjan Zaletel

Življenje z migreno



*Sekcija za glavobol, Združenje nevrologov - SZD
Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in intenzivno
terapijo, Nevrološka klinika - UKC Ljubljana*

Strokovno srečanje Kronični glavobol, december 2008

Izdal in založil: Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni.

Avtorja: Bojana Žvan, Marjan Zaletel

Jezikovni pregled: mag. Suzana Jakoša

Oblikovanje in tisk: Koncept d.o.o.

Naklada 4.000 kosov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.831-009.7

ŽVAN, Bojana

Življenje z migreno / Bojana Žvan in Marjan Zaletel. - Ljubljana

: Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni, 2008

ISBN 978-961-92333-3-7

1. Zaletel, Marjan, 1963-

242709248

Izdajo publikacije so omogočili:

Sekcija za glavobol Združenja nevrologov - Slovensko zdravniško društvo

Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in intenzivno terapijo, Nevrološka klinika, Univerzitetni Klinični Center Ljubljana

Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni

Kazalo

Kaj je migrena	4
Kako ugotovimo migreno	4
Uporaba presejalnega testa ID-migrena za diagnozo migrene.....	6
HIT-6 test o vplivu glavobola.....	7
Midas vprašalnik.....	8
Kako migreno zdravimo?	10
Zdravljenje z zdravili	11
Dejavniki tveganja za kronični glavobol.....	11
Katere dejavnike življenjskega sloga naj bolnik upošteva?	12
Dnevnik migrenskih glavobolov	16

Kaj je migrena?

Migrena je prehodna, ponavljajoča se živčno-žilna motnja, ki se pojavlja v obliki migrenskih napadov, za katere je značilen zmeren ali intenziven glavobol, običajno lokaliziran na eni strani glave. Spremljajo ga slabost in bruhanje ter preobčutljivost za svetlobo (fotofobija) in zvok (fonofobija).

Mehanizem migrene še ni povsem znan. S slikovnimi preiskovalnimi tehnikami migrene ne dokažemo. Diagnozo postavimo na osnovi težav, ki jih bolnik navaja. Opazovanja kažejo, da so ženske bolj podvržene migrenam kot moški. Prav nobenega razloga ni, da bi verjeli, da ženske, ki imajo migreno, živijo v nenehnem strahu pred težavami.

Kako ugotovimo migreno?

Za migrenski napad je značilen močan do zmeren glavobol, ki bolnika onemogoči. Pojavi se na eni strani glave ali pa po vsej glavi. Bolečina običajno ni topa, večinoma je utripajoča in se poslabša pri telesni dejavnosti, spremlja pa jo slabost in pri nekaterih bolnikih tudi bruhanje. Za večino bolnikov je značilna preobčutljivost za svetlobo (fotofobija) in zvok (fonofobija). Za diagnozo mora bolnik opisati več napadov. Na osnovi kriterijev, navedenih v tabelah 1 in 2 bo zdravnik postavil diagnozo migrene brez avre ali navadne migrene in migrene z avro ali klasične migrene.

Avra je nevrološki znak, ki se večkrat kaže kot motnja vida (pojavljajo se iskrice, svetleče strele, temne lise), mravljinčenje po eni polovici telesa ali motnje govora, redko kot ohromelost ene strani telesa.

Tabela 1: Kriteriji mednarodnega združenja za glavobole za migreno brez avre

Kriteriji za migreno brez avre

- A - Najmanj pet napadov, ki izpolnjujejo kriterije od B do D.
- B - Napadi glavobola trajajo od štiri do 72 ur (nezdravljeni ali neuspešno zdravljeni).
- C - Prisotni sta najmanj dve izmed naslednjih značilnosti bolečine:
 - enostranska lokacija;
 - utripajoča bolečina;
 - zmerna ali huda jakost, ki preprečuje dnevne dejavnosti;
 - poslabšanje med hojo po stopnicah ali podobnimi telesnimi dejavnostmi.
- D - Med napadom se pojavi najmanj ena izmed naslednjih skupin simptomov:
 - slabost ali bruhanje ali oboje,
 - fotofobija in fonofobija.
- E - Ne gre za drugo motnjo.

Tabela 2: Kriteriji mednarodnega združenja za glavobole za migreno z avro

Kriteriji za migreno z avro

- A - Najmanj dva napada, ki izpolnjujeta kriterije od B do D.
- B - Pojavijo se najmanj tri izmed naslednjih značilnosti:
 - eden ali več vidnih simptomov avre, ki so popolnoma reverzibilni;
 - eden ali več senzoričnih simptomov avre, ki so popolnoma reverzibilni;
 - disfazične motnje, ki so popolnoma reverzibilne.
- C - Pojavita se najmanj dve izmed naslednjih značilnosti:
 - homonimni vidni ali enostranski senzorični simptomi ali oboji;
 - najmanj en simptom avre, ki se je razvil v petih minutah ali več, ali oboji skupaj ali različni simptomi avre, ki so si postopno sledili v petih minutah ali več;
 - vsak izmed simptomov traja od pet do 60 minut.
- D - Glavobol sledi avri po prostem intervalu, ki je krajši od 60 minut (lahko se začne tudi pred avro ali sočasno z njo).
- E - Ne gre za drugo motnjo.

Da bi se spopadli z migreno ali pa jo celo premagali, poskusite s splošnimi napotki za prehrano.

Za ugotavljanje migrene je koristna uporaba testa ID-migrena, o katerem povprašajte v ambulanti osebnega zdravnika.

Uporaba presejalnega testa ID-migrena za diagnozo migrene

Ali ste v zadnjih treh mesecih v zvezi z glavoboli opazili katerega izmed v nadaljevanju navedenih znakov?

1. Ste čutili slabost s siljenjem na bruhanje ali slabost v želodcu?

DA NE

2. Ali vas je motila svetloba (mnogo bolj kot takrat, ko vas ne boli glava)?

DA NE

3. Ali vas je glavobol omejeval pri delu, učenju ali drugem opravilu vsaj en dan?

DA NE

Namen odgovarjanja na vprašanja v presejalnem testu ID-migrena ni postavitve medicinske diagnoze migrene. Dokončno diagnozo migrene postavi zdravnik na klinični podlagi in temelju standardnih diagnostičnih meril.

Test HIT-6 o vplivu glavobola

Vprašalnik vam bo v pomoč pri opisu počutja, prav tako pa boste lažje izrazili, pri čem vas glavobol ovira. Pri vsakem vprašanju označite po en odgovor.

1. Kako pogosto je glavobol zelo boleč?

Nikoli. Redko. Včasih. Zelo pogosto. Vedno.

2. Kako pogosto vas glavobol ovira pri vsakodnevnih dejavnostih, na primer pri gospodinjstskih opravilih, na delovnem mestu, v šoli ali pri družabnih dejavnostih?

Nikoli. Redko. Včasih. Zelo pogosto. Vedno.

3. Kako pogosto si zaradi glavobola želite, da bi lahko legli?

Nikoli. Redko. Včasih. Zelo pogosto. Vedno.

4. Kako pogosto ste bili v preteklih štirih tednih zaradi glavobola preveč utrujeni za delo ali vsakodnevna opravila?

Nikoli. Redko. Včasih. Zelo pogosto. Vedno.

5. Kako pogosto ste imeli v preteklih štirih tednih zaradi glavobola vsega dovolj ali ste bili razdraženi?

Nikoli. Redko. Včasih. Zelo pogosto. Vedno.

6. Kako pogosto se v preteklih štirih tednih zaradi glavobola niste mogli zbrati pri delu ali vsakodnevnih opravilih?

Nikoli. Redko. Včasih. Zelo pogosto. Vedno.

1. stolpec (6 točk za vsak odgovor) 2. stolpec (8 točk za vsak odgovor)

3. stolpec (10 točk za vsak odgovor) 4. stolpec (11 točk za vsak odgovor)

5. stolpec (13 točk za vsak odgovor) Večje število točk pomeni večji vpliv glavobola na vaše življenje.
Razpon števila točk je od 36 do 78.

Skupno število točk

Skupno število točk dobite tako, da seštejete seštevke točk pod stolpci. O izidu testa HIT-6 se pogovorite z zdravnikom.

Midas

(angl. Migraine Disability Assessment)

Ocenitev zmanjšane opravilne sposobnosti pri migreni

Z vprašalnikom ocenjujemo stopnjo bolečine in zmanjšanje opravilne sposobnosti* zaradi glavobola. Vam in zdravniku je lahko v pomoč pri iskanju najustrežnejšega načina zdravljenja.

dan	mesec	leto
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Navodila

V odgovorih na vprašanja upoštevajte vse glavobole v preteklih treh mesecih. Odgovore vnesite v okvirčke ob vprašanjih. Če se z dejavnostjo v preteklih treh mesecih niste ukvarjali, vnesite ničlo.

1. Koliko dni ste v preteklih treh mesecih zaradi glavobola izostali z dela ali od pouka? (Če ne obiskujete šole ali niste zaposleni, vnesite ničlo.)

dnevi
<input type="text"/>

2. Koliko dni je bila v preteklih treh mesecih vaša storilnost pri delu ali v šoli zaradi glavobola zmanjšana za polovico ali več? (Ne upoštevajte dni v odgovoru na prvo vprašanje, ko ste izostali z dela ali od pouka. Če ne obiskujete šole ali niste zaposleni, vnesite ničlo.)

dnevi
<input type="text"/>

3. Koliko dni v preteklih treh mesecih zaradi glavobola niste opravili gospodinjkega dela?

dnevi
<input type="text"/>

4. Koliko dni v preteklih treh mesecih je bila vaša storilnost pri gospodinjstvem delu zaradi glavobola zmanjšana za polovico ali več? (Ne upoštevajte dni v odgovoru na tretje vprašanje, ko gospodinjstvega dela zaradi glavobola niste opravili.)

dnevi

--	--

5. Koliko dni v preteklih treh mesecih se zaradi glavobola niste udeležili družinskih, družabnih ali prostočasnih dejavnosti?

dnevi

--	--



SKUPNO

--	--

A. Koliko dni v preteklih treh mesecih vas je bolela glava? (Če je glavobol trajal dlje kot en dan, štejte vsak dan glavobola posebej.)

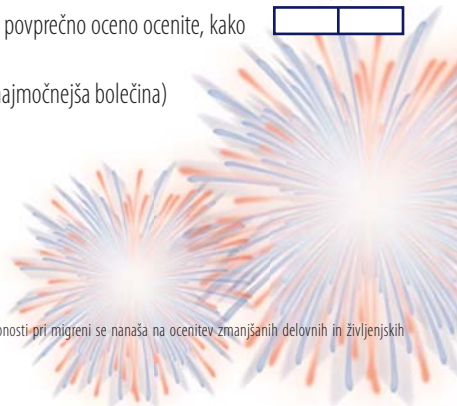
dnevi

--	--

B. Na lestvici od 0 do 10 s povprečno oceno ocenite, kako boleči so bili glavoboli. (0 = brez bolečine, 10 = najmočnejša bolečina)

0-10

--	--



* Ocenev zmanjšane opravilne sposobnosti pri migreni se nanaša na ocenitev zmanjšanih delovnih in življenjskih sposobnosti pri migreni.

Kako migreno zdravimo?

Za optimalni učinek zdravljenja morata bolnik in zdravnik skupaj izdelati načrt, v katerem naj upoštevata vpliv sprožilnih dejavnikov migrenskega napada (tabela 3). Bolnik naj spremeni življenjski slog, prilagodi prehrabne navade in zmanjša izpostavljenost povzročiteljem stresa.

Poleg zdravljenja z zdravili lahko uporabljamo tudi akupunkturo, hipnozo, protibolečinsko elektrostimulacijo (TENS), manipulacijo vratne hrbtenice in druge metode.

Odsvetujemo čezmerno uživanje specifičnih in nespecifičnih zdravil za zdravljenje akutnega migrenskega napada.

Tabela 3. Nekateri najpogostnejši sprožilni dejavniki za migreno

Hormoni	Prehrana	Spremembe	Senzorični dražljaji	Stres
menstruacija	alkohol	zračni tlak	močna svetloba	naporna dejavnost
ovulacija	čokolada	vlaga	utripajoča luč	po sprostivni
puberteta	sir	letni čas	vonjave	smrt
menopavza	glutamat	zemljepisni položaj	glasen zvok	selitev
kontracepcija	aspartat	nadmorska višina		izguba službe
	kofein	spalni ritem		prepir
	oreški	prehranjevanje		
	mesni izdelki			

Zdravljenje z zdravili

Pri zdravljenju z zdravili uporabljamo specifična in nespecifična protimigrenska zdravila. Specifična so triptani in ergotamini, nespecifična pa nesteroidna protivnetna protibolečinska zdravila. Ergotamine zaradi neželenih učinkov odsvetujemo.

Preventivno zdravljenje priporočamo, kadar bolezen bolnika z migreno onesposablja v vsakdanjem življenju kljub zdravljenju akutnih napadov migrene in kadar z zdravljenjem želimo zmanjšati število migrenskih napadov in čezmerno jemanje protibolečinskih zdravil (analgetikov). S tem želimo preprečiti glavobol zaradi čezmernega uživanja analgetikov.

Pri preprečevanju kroničnega glavobola je koristno, da bolnik pozna dejavnike tveganja za razvoj kroničnega glavobola in se jih skuša izogibati.

Dejavniki tveganja za kronični glavobol

Nespremenljivi

- migrena
- spol: ženski
- nižja stopnja izobrazbe
- nižji socialno-ekonomski status
- poškodba glave

Spremenljivi

- pogostost migrenskih napadov
- debelost
- čezmerno jemanje zdravil
- stresni dogodki
- smrčanje (apnea med spanjem, motnje spanja)

Katere dejavnike življenjskega sloga naj bolnik upošteva?

V nadaljevanju je naštetih deset nasvetov za izboljšanje življenjskega sloga bolnikov z migreno.

1. Izboljšanje in preprečevanje nizke vsebnosti sladkorja v krvi

Eden izmed najpogostejših povzročiteljev migrene je nizka vsebnost sladkorja v krvi. Temu z drugo besedo pravimo hipoglikemija, ki je zdravstveno stanje, pri katerem se raven sladkorja v krvi spusti pod normalno mejo, kar za telo ni varno in ugodno. To pa ne pomeni, da bi morali pojesti kaj sladkega, saj bi povečana raven sladkorja povzročila proizvodnjo še več inzulina, kar bi čez čas povzročilo ponovni padec sladkorja v krvi. Simptomi so lahko različni: od šibkosti, tresenja, razdražljivosti, slabosti in utrujenosti do bledice. Dobra novica pa je, da lahko s smiselnim prehranjevanjem in z uvedbo dobrih prehranjevalnih navad z mnogo vlakninami veliko prispevamo k zdravju. Lahko pojedete na primer sadje, kos polnozrnatega kruha z bananinim namazom, med, prepečenec itd. Vedno imejte zdrav prigrizek pri roki tako v službi kot doma.

2. Uživate sveže pripravljeno hrano

Osredotočite se na jedilnik iz sveže zelenjave, sadja in polnozrnatih žitaric, z nižjo vsebnostjo proteinov, malo maščobe in veliko vode. Izogibajte se predelanih mesnih izdelkov, kot so salame in druge klobase in izboljševalcev okusa, kot je mononatrijev glutamat (MNG). MNG je v mnogih že pripravljenih jedeh, ustekleničenih omakah, čipsu in pogosto v hrani, ki jo pripravljajo v kitajskih restavracijah. Uživate sveže pripravljeno hrano in se izogibajte zaužitju hrane z MNG. Jejite raznovrstna živila, da bo vaše telo dobro preskrbljeno in ne bo zbolelo.

3. Izogibajte se pretiravanju s kofeinom, z alkoholom in deserti

Večina ljudi meni, da brez pitja kofeina, močnega rdečega vina in čokoladnega deserta, ki se mu ni mogoče upreti, ni dobrega kosila. Vendar pa se ne zavedajo, da s čezmernim uživanjem tovrstne hrane ležejo v posteljo utrujeni, ko se zbudijo, pa se počutijo slabo, imajo težko glavo, motne oči, trd vrat in čutijo slabost v želodcu. Vedeti morate, da so kofein, močno rdeče vino, staran sir in čokolada značilni povzročitelji migrene. Poskusite uvesti osebni načrt omejitve škodljive prehrane. Vodite dnevnik in si zapisujte podatke o zaužiti hrani, ki bi lahko bila vzrok za pojav migrene. Povzročitelj, kot je sir, lahko sproži migreno že 20 minut po zaužitju. Če menite, da je mogoč povzročitelj migrene estrogen, se posvetujte z zdravnikom o oralnih kontracepcijskih sredstvih in ga povprašajte po alternativni hormonski terapiji.

4. Privoščite si majhne in dobro uravnotežene obroke

Stremite k rednim, majhnim in dobro uravnoteženim obrokom. Poskušajte se izogniti premoru med malicami ali obroki, večjim od treh ali štirih ur. Redni obroki prispevajo k ohranjanju stalne ravni sladkorja v krvi, prav tako pa tudi ščitijo želodec pred preveč kisline in omogočajo stalen pretok hrane skozi črevo.

5. Znebite se odvečne telesne teže

Poskušajte vzdrževati telesno težo v idealnem območju glede na telesno višino. Če je vaša telesna teža čezmerna, začnite uživati zdravo hrano in v vsakdanjo rutino vključite telovadbo. Potrudite se usklajeno vzpostaviti zdrav način prehranjevanja. Vedite, da lahko čezmerna telesna teža slabo vpliva na krvni tlak, kar še poveča možnost za migrenske glavobole (za pregled ciljne telesne teže kliknite tu). Vsaj 30 minut aerobne vadbe trikrat na teden prav tako vpliva na pogostost in intenzivnost migrene. Redno telovadite, tudi kadar se pojavijo spremembe v vsakdanji rutini (kot so potovanja, obiski ali povečana obremenitev v službi).

Kaj smete in česa ne?

Nadzorovanje migrene

- Zapisujte si, kdaj se napadi pojavijo, pri čemer si beležite, kdaj in kaj jeste in pijete, kako močno ste izpostavljeni povzročiteljem stresa, prav tako pa tudi vse druge možne povzročitelje.
- Bodite kar se da telesno pripravljeni. Z redno vadbo se tudi lažje sprostite.
- Jejite redno. Nizka raven sladkorja v krvi lahko sproži migrenske napade.
- Naučite se obvladovati stres.
- Če začutite prihajajoč napad, počivajte v tihem, zatemnjenem prostoru in vzemite preventivno zdravilo.
- Redno se posvetujte z zdravnikom o zdravljenju in jemanju zdravil.
- Med napadom ne vozite.
- Ne podaljšujte napadov z ignoriranjem.

6. Držite se rednega urnika spanja

Nereden urnik spanja lahko pogosto sproži migreno. Precej nenavadno je, da predolgo spanje ob koncih tedna lahko sproži migrene, prav tako pogosto kot premalo spanja zaradi stresa. Vsako noč si poskusite zagotoviti enako količino spanca.

7. Vzemite si čas za sprostitev

Zelo pomembno je, da zmanjšate raven izpostavljenosti tako fizičnemu kot psihičnemu stresu in si vzamete nekaj časa za sprostitev, čeprav le petnajst minut na dan. Povabite se na resen zmenek sami s seboj in se sprostite! Tudi če migrene ne morete pripisati stresu, bi morali stresno-sprostitvene vidike življenja vzeti resno. Večkrat dnevno se osredinite na globoko dihanje, da telo nahranite s pomembnim hranilom – kisikom.

8. Ste občutljivi za laktozo?

Laktoza je med manj pogostimi povzročitelji migrene, vendar pa lahko pri nekaterih ljudeh povzroči hude glavobole. Težava se najverjetneje pojavi, ko v prebavnem traktu primanjkuje encima laktaze, ki razgrajuje laktozo, ki je v mlečnih izdelkih, kot so smetana, jogurt, sir, sladoled in mleko. Ne jejte preveč hrane, ki vsebuje veliko laktoze. Vsakdo, ki je še posebej občutljiv za laktozo, bi se moral tovrstni hrani popolnoma izogibati.

9. Izogibajte se umetnim sladilom

Umetna sladila, ki jih nekateri proizvajalci uporabljajo v nizkokaloričnih sokovih, tonikih in drugih brezalkoholnih pijačah, lahko povzročijo migreno pri ženskah, ki so posebej občutljive zanje, torej se čim bolj izogibajte njihovemu uživanju.

10. Ukrepajte hitro

Takoj ko začutite močan glavobol, ukrepajte hitro in se posvetujte z zdravnikom. Ostanite pri načinu zdravljenja, za katerega ste se dogovorili z njim. Zgodnje ukrepanje lahko prispeva k preprečevanju, da bi migrena močno napredovala in vas onesposobila. Nekateri ženske si dajejo za vrat obkladke iz mrzlih krp ali pa iz ledu, medtem ko drugim bolj ustreza toplota, saj se bolečina pojavi s pritiskanjem krvi v glavo. Zdravil ne smete jemati brez posveta z zdravnikom, ker nekatera povzročajo resne stranske učinke in se ne smejo uživati med nosečnostjo, pri ishemičnih srčnih boleznih in okvarah perifernega ožilja.



Dnevnik migrenskih glavobolov

Vodenje dnevnika glavobola je nujno za uspešno zdravljenje migrene. Pomembno je tudi, da bolnik sodeluje pri zdravljenju.

Mesec: <i>December</i>				Vzorčni primer		
P	T	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	X	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		M	M	M	M	M
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Datum: *9.12.2008*

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje *30 minut*

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila: *ime zdravila*

Količina: *1 tbl. (ali pršilo ali inj.)*

do ublažitve bolečin je minilo: *2 uri*

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Prosimo, označite z *X* vsak dan, ko imate migreno.

Ženske označite dneve z menstruacijo, kot je ponazorjeno na vzorcu. *M*

Prosimo, izpolnite obrazec ob vsakem napadu migrene.

* Za avro so značilne motnje vida (svetlikanje, svetleče oziroma trepetajoče cikcakaste črte, izpad vidnega polja), mravljinčenje po polovici telesa ali kakršne koli druge motnje.

** seznam sprožilnih dejavnikov je na strani 10.

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Mesec:						
P	T	S	Č	P	S	N

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo

Datum:

Začetek: dopoldne popoldne zvečer

Jakost: blag zmeren hud

Znaki:

avra trajanje

glavobol slabost bruhanje

Občutljivost za: svetlobo zvok

drugo

Sprožilni dejavniki:

Uporabljena zdravila:

Količina:

do ublažitve bolečin je minilo:

Zaradi napada nisem mogel/la opravljati naslednjih aktivnosti:

delo šola dom

družina družabne šport

drugo





GSK d.o.o., Ljubljana
Knezov štridon 90
1001 Ljubljana

Tel. (386 1) 28 02 500
Faks (386 1) 28 02 550
www.gsk.com

V izobraževalne namene podprl GlaxoSmithKline.