

Headache Diary

by 류지현

날짜 : _____ 오늘 두통 있나요? 예 ___ 아니오 ___

(두통이 있다면, 다음 질문에 답해주세요.)

1. 아침에 일어났을 때 두통이 있었나요? 예 ___ 아니오 ___
2. 만약 아니면, 몇 시부터 두통이 시작되었나요? _____ 시, 얼마나 지속되었나요? _____ 분, 시간
3. 두통이 나아지기 위해 무엇을 하셨나요? (진통제 복용, 마사지, 물마시기, 휴식, 잠 등)
4. 4에 적은 것 중에 어떤 것, 무엇을 하면 두통이 나아졌나요?
5. 두통이 사라지기까지 얼마나 시간이 걸렸나요?

음식, 음료를 적어주세요.

(물 빼고 오늘 먹고 마신 음식과 음료를 모두 쓰세요. 시간도 어림잡아 쓰고, 감미료나 인공감미료가 든 음식, 음료를 마셨다면 그것도 기록하세요.)

아침

Time:

점심

Time:

저녁

Time:

아침간식

Time:

점심간식

Time:

저녁간식

Time:

6. 오늘 물 마시셨나요? 예 ___ 아니오 ___ 마셨다면, 얼마나 마셨나요? _____

먹고 있는 약, 술, 담배 등을 적어주세요.

오늘 복용한 약을 모두 쓰십시오. 시간과 양도 쓰세요. 이 일기장은 두통을 앓고 있는 나 자신을 위해,또 두통을 치료하고 건강하게 살고 싶은 나를 위해 쓰는 일기장입니다. 정확하게 쓰다보면 내가 어떤 약물, 어떤 음식을 먹고 난 후에 두통이 더 심한지, 또 줄어드는지 파악하는 데 큰 도움이 됩니다.

<p>약</p> <p><i>처방약/일반약</i></p>	<p>보충제</p> <p><i>비타민, 영양제 등</i></p>	<p>기타</p> <p><i>술, 담배, 약물 등</i></p>
---------------------------------------	--	--

7. 오늘이 어제와 별반 다를 바 있는 평범한 날인가요? 예_____ 아니오_____

만일 아니라면, 왜 특별한 날인가요?(좀더 여유로운 날인가요? 아니면 스트레스 받은 날인가요?)

여성만 적어주세요.

8. 생리중인가요? 예_____ 아니오_____

육체적인 증상과 활동량을 적어주세요.

9. 오늘 운동하셨나요? 예_____ 아니오_____ 운동했다면 어떤 운동을 얼마동안 했나요?
10. 같은 자세로 몇 시간동안 앉아있거나 서있었나요? _____
11. 그 시간동안 중간중간 휴식은 취하셨나요? 예___아니오___
12. 밤에 잠자는 동안, 또는 낮에 이악물거나 이갈이를 하는 사실을 알고 있나요? 예___아니오___
13. 알고 있다면 이갈이, 이악물기할 때 무엇을 하고 있었나요?
14. 오늘 턱통증, 목통증, 어깨통증, 등통증, 귓속통증, 얼굴통증 등이 한번이라도 있었나요?
예___아니오___
15. 통증이 있었다면 언제쯤 아픈 것을 알아차렸고, 무엇과 관계있다고 생각하나요?
16. 오늘 몇 시간 잠을 잤나요? 오전/오후 ___부터 오전/오후 ___까지
17. 일어났을 때 숙면을 취해서 개운하고 가벼운 느낌이 들었나요? 예___아니오___
18. 밤에 몇 번이나 잠에서 깬가요? 왜 일어났는지 자세하게 적어보세요.

스트레스와 걱정을 적어주세요.

19. 오늘 나의 스트레스 정도를 1부터 10까지로 표시한다면?
20. 오늘 어떤 일을 할 때 스트레스가 가장 심했나요? (업무상 스트레스, 친구나 배우자와 다툼, 교통, 긴 박한 마감시간 등)
21. 오늘 느끼는 스트레스 중에서 내 개인적인 일 중 어떤 것이 가장 스트레스가 심했나요? (과거, 미래 걱정, 집안일, 육아, 교육, 일반적인 걱정 등)