



**Devrati Clinic**  
Neurology & Maternity Care

# 30-दिन की माइग्रेन डायरी

इन्हीं columns को अपनी notebook में बना सकते हैं।



## कैसे भरें

- हर दिन लिखें—headache-free दिन और medicine-use दिन भी।
- दर्द की severity: 0 = दर्द नहीं, 10 = सबसे ज्यादा दर्द
- Trigger निश्चित न हो तो खाली छोड़ दें।
- Diary को अगली consultation में साथ लाएँ।

| दिन / तारीख | सिरदर्द कब शुरू हुआ? | दर्द की तीव्रता 0-10 | दर्द कितनी देर रहा? | दवा ली? क्या/कितनी? | संभावित कारण / Trigger | उस दिन की खास बात |
|-------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
| 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          |                      |                      |                     |                     |                        |                   |

## उदाहरण Triggers

नींद कम, खाना देर से, fasting, periods, stress, travel, ज्यादा screen time



**Devrati Clinic**  
Neurology & Maternity Care

**Devrati Clinic – Neurology and Maternity Care**

**Dr Ashish Gupta**

MBBS, MD, DM Neurology

Consultant Neurologist

Pratap Nagar, Sanganeer, Jaipur

Instagram: @neuromaternityjaipur



**Medical Disclaimer:** यह सामग्री सामान्य health education के लिए है और व्यक्तिगत medical consultation, diagnosis या treatment का विकल्प नहीं है।