

# PEAVALU- PÄEVIK

## Migreen<sup>1</sup>

on sagedasim neuroloogiline haigus, mis väljendub enamasti tugeva peavaluna.

Tihti kaasneb:

- iiveldus ja/või oksendamine
- tundlikkus valgusele ja helidele
- füüsilise koormuse talumatus.

**Migreeniatakk** võib kesta mõnest tunnist kuni kolme päevani.

**Aura** on lühiajaline tajuhäire, mis väljendub enamasti ühevärviliste nägemissümptomitena ühel pool vaateväljas.

Näide:

Kuu: *mai*

	valu	ravim		valu	ravim
1	+2		17	M	
2	+4	AA	18	M	
3	+6	ABC	19	M+	AB

Tingmargid: + valu M-menses

Ravim A \_\_\_\_\_

Ravim B \_\_\_\_\_

Ravim C \_\_\_\_\_

**Soovitus!** Lisa valu juurde valu tugevus skaalal 1 kuni 10.

<sup>1</sup> Migreeni esimene diagnostika ja farmakoterapia täiskasvanutel. Ravijuhend. RI-GRI-2022. Eesti Haigekassa, 2022.

## Migreeni diagnoosimiseks võib arst küsida järgmisi küsimusi:

- Kui tihti pea valutab?
- Mis asukohas on peavalu (nt otsmikul, kuklas, ühel või mõlemal pool pead)?
- Kui tugev on peavalu (klassikaliselt kasutatakse valuskaalat 0–10)?
- Millise iseloomuga on peavalu (nt suruv, pulseeriv, tukslev vms)?
- Kas peavaluga kaasneb mingeid sümptomeid (nt iiveldus, oksendamine, valgustundlikkus)?
- Kas on peavalu esile kutsuvaid tegureid (nt magamatus, stress, menstruatsioon jne)?
- Kuidas peavalu leevendad (milliseid valuvaigisteid tarvitad, mida ette võtad)?

## Soovid pidada peavalupäevikut hoopis digitaalselt?

Lae tasuta alla siit:



Digitaalne peavalupäevik

## MIGREENI-KOMPASS

Tõhus ravi algab täpsest diagnoosist.

- Ülevaade migreenihoogude kestvusest ja iseloomust, peamistest esilekutsujatest, kasutatud ravimitest.
- Jagada ülevaadet arstiga pdf-kujul.
- Kasulikku teavet migreeni kohta.

## Kasulikud lingid

**Tervise eest hoolitsemine** - patsientide suunatud tugiportaal, kus leiad ka migreeniga patsientide kogemuslood.



**Eesti patsientijuhend** migreeni diagnoosimisest ja ravist:



Täiendav teave: Teva Eesti esindusest, UAB Teva Baltics  
Eesti filiaal, Hallivanamehe 4, Tallinn 11317.  
Telefon: 66 10 801 või www.teva.ee.  
FRE-EE-NP-00052 Koostatud: Märts 2024

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

Kuu:

	valu	ravim		valu	ravim
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					