

Consigli per ottenere migliori risultati dalla cura

- Scorri la lista dei **FATTORI SCATENANTI**: se ne individui uno o più che ti provocano mal di testa, prova ad evitarli, se possibile.
- Assumi il farmaco sintomatico appena comincia il dolore o l'aura. Se aspetti che l'intensità divenga più forte sarà più difficile stroncare l'attacco.
- Se hai mal di testa, cerca di non esporti troppo a stimoli ambientali intensi (luci, suoni, odori, freddo, caldo, vento). Se puoi, oltre ad assumere il farmaco sintomatico, cerca di riposarti un po', di rilassarti... starai meglio prima!
- Compila il diario con costanza e precisione: potrai renderti conto del numero di farmaci che assumi e dell'efficacia delle cure. Inoltre potrai fornire dati più sicuri al tuo medico per aiutarti a curarti meglio.
- Quando inizi una terapia preventiva non aspettarti che le crisi di mal di testa scompaiano completamente subito: spesso sono necessarie alcune settimane per avere beneficio.
- Non ti scoraggiare se un farmaco non funziona, riferiscilo al tuo medico che ti aiuterà ad affrontare la situazione cambiandone la dose o sostituendolo con un altro.

FATTORI PSICOLOGICI

Emozioni - Stress - Rilassamento brusco dopo lo stress - Ansia, depressione

FATTORI ORMONALI

Menstruazioni - Ovulazione - "Pillola"

FATTORI ALIMENTARI

Alcool

Cibi e bevande contenenti

Nitrati: salumi/insaccati o carne pretrattata (cefalea da hot dog), peperoni conservati.

Glutammato: carni e zuppe in scatola, sughi di carne preconfezionati, patatine, condimenti per insalate e spezie (cefalea da ristorante cinese).

Tiramina: formaggi stagionati, fegato, patè, yogurt, pane

appena sfornato, banane.

Feniletilamina: cioccolata.

Altri alimenti: aceto, agrumi, crostacei, pomodori, tè, caffè, bevande a base di cola, aspartame.

FATTORI CLIMATICI ED AMBIENTALI

(vento, caldo o freddo eccessivi, variazioni del tempo, pioggia/umidità, cambiamento di stagione) Altitudine - Esposizione al sole e alla luce intensa - Rumori forti o fastidiosi - Odori forti o pungenti (profumi, detersivi, ecc.) - Fumo di sigaretta.

FARMACI

Nitroglicerina - Reserpina - Estrogeni Inibitori delle fosfo-diesterasi "pillole dell'amore"

Forse non sai che?

- **Quando il mal di testa si verifica più di una volta alla settimana non basta assumere un antidolorifico ai primi sintomi.**

SE SI ASSUMONO TROPPI SINTOMATICI (ANTIDOLORIFICI, ANTINFIAMMATORI, ANTIEMICRANICI) ...

- **...dopo un po' di tempo non funzionano più.**
- **...il mal di testa diventa cronico.**
- **...le terapie preventive diventano inefficaci.**
- **...si possono avere gastriti, disfunzioni del fegato e dei reni, aumento della pressione arteriosa ed altri disturbi, a seconda del tipo di sintomatico che si assume.**

SE IL TUO MAL DI TESTA È FREQUENTE, PARLANE CON IL TUO MEDICO

Suggerimenti pratici

- **La Società Italiana per lo Studio delle Cefalee (SISC) è dal 1976 al fianco di chi soffre di mal di testa.**
- **Potrai trovare specialisti SISC su tutto il territorio nazionale. Vai all'indirizzo www.sisc.it per individuare quello più vicino a te.**
- **Porta allo specialista un diario del tuo mal di testa, con le informazioni riguardanti la frequenza, la durata, l'intensità e le caratteristiche del tuo mal di testa negli ultimi mesi. Tieni anche il conto dei farmaci che assumi.**
- **Se vuoi, puoi utilizzare lo schema allegato dopo aver fatto le copie (una per ogni mese).**

**Sostieni la SISC
con il tuo 5 per mille!**

Finanziamento della ricerca scientifica e della università

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **01529430488**

Con il patrocinio di:



FNOMCEO - FEDERAZIONE NAZIONALE
DEGLI ORDINI DEI MEDICI CHIRURGHI
E DEGLI ODONTOIATRI

**IX Giornata Nazionale
del MAL DI TESTA
20 maggio 2017**



Si ringrazia:
il disegnatore
Arturo Lozzi

Mal di testa: che fare?



Società Italiana per lo Studio delle Cefalee
www.sisc.it - email: sisc@sisc.it

Che mal di testa hai?

Segui i settori colorati

CEFALEA DI TIPO TENSIVO

CEFALEA A GRAPPOLO

EMICRANIA



CEFALEA DI TIPO TENSIVO

Tipo di dolore	gravativo
Durata	da 30 minuti a 7 giorni
Sede	bilaterale
Intensità	lieve (moderata)
Sintomi associati	lievi e rari
Attività fisica	non aggrava la cefalea
Disabilità	la cefalea non modifica o limita parzialmente le comuni attività

CEFALEA A GRAPPOLO

Tipo di dolore	trafittivo - lancinante
Durata	da 15 a 180 minuti
Sede	sempre unilaterale
Intensità	molto forte
Sintomi associati	arrossamento congiuntivale, lacrimazione, edema palpebrale, sudorazione facciale (tutti unilaterali)
Attività fisica	durante l'attacco il paziente avverte il bisogno di muoversi
Disabilità	la cefalea impedisce ogni attività

EMICRANIA

Tipo di dolore	pulsante
Durata	da 4 ore a 3 giorni
Sede	uni-bilaterale
Intensità	moderata-forte
Sintomi associati	nausea, vomito, intolleranza alla luce, rumori, odori, vertigini
Attività fisica	aggrava il dolore, il paziente ricerca il riposo al buio
Disabilità	la cefalea limita o impedisce le comuni attività

Aura emicranica: talora il mal di testa è preceduto da disturbi visivi (es. luci tremolanti, macchie, linee a zigzag, macchie scure, perdita della visione). Il paziente può riferire anche formicolii o senso di addormentamento ad un braccio o intorno alle labbra e anche difficoltà di linguaggio. I sintomi dell'aura cessano entro un'ora dalla loro comparsa.

Quando il mal di testa può essere un campanello d'allarme?

- Se finora non hai mai sofferto di mal di testa e improvvisamente cominci a lamentartene.
- Se hai mal di testa da tempo e ti accorgi che il dolore è peggiorato o se hai la sensazione di avere il "peggiore attacco di mal di testa di tutta la tua vita".
- Se ti accorgi che il tuo vecchio mal di testa sta cambiando.
- Se noti che la frequenza del mal di testa aumenta sempre di più.
- Se hai più di 40 anni ed il mal di testa si presenta per la prima volta a questa età.
- Se ti svegli di notte a causa del mal di testa.
- Se il tuo mal di testa si manifesta o peggiora dopo tosse, starnuto, flessione del capo o altri sforzi.
- Se oltre al mal di testa hai anche altri sintomi (ad esempio febbre, dolori muscolari, perdita di peso).
- Se oltre al mal di testa ti capita di sentirti o di apparire confuso, se perdi coscienza.
- Se il tuo mal di testa resiste nonostante tu ti sottoponga a tutti i trattamenti consigliati dal tuo medico.

**SE SEI IN UNA
DI QUESTE SITUAZIONI,
RIVOLGITI AL TUO MEDICO CHE SAPRÀ
CONSIGLIARTI SUL DA FARSI.**

La cefalea del bambino

MA ANCHE IO SOFFRO DI MAL DI TESTA?

I bambini possono soffrire di mal di testa come gli adulti, in modo sporadico, frequente o cronico.

MA ABBIAMO GLI STESSI SINTOMI DEI GRANDI?

I bambini non sono piccoli adulti. Anche il mal di testa cambia nei bambini, rispetto agli adulti. L'emicrania, ad esempio, è di più breve durata, è più spesso accompagnata da nausea e vomito e più raramente si presenta con dolore unilaterale.



MA DEVO ANDARE DAL DOTTORE?

Sì, è importante per capire cosa c'è "dietro" al mal di testa. Il pediatra ti saprà consigliare ed eventualmente indicare anche a chi rivolgerti per un approfondimento diagnostico. Il dottore potrà darti delle medicine contro il dolore, ma attenzione a non abusarne perché possono a lungo andare far peggiorare il mal di testa.

La cefalea del bambino

ALCUNI SINTOMI DEVONO DESTARE ATTENZIONE E POSSONO RICHIEDERE UN IMMEDIATO CONTROLLO MEDICO:

- Il dolore sveglia il bambino di notte.
- C'è stato un trauma cranico anche relativamente recente (pur di lieve entità e senza perdita di coscienza).
- Mutamento della personalità e/o nel comportamento del bambino (astenia, depressione, calo del rendimento scolastico, irritabilità, letargia, anoressia).
- Vomito indipendente da cefalea.
- Cefalea ad esordio esplosivo.
- Il dolore non è regredito né è stato attenuato con l'utilizzo di analgesici.
- Alterazioni dello stato di coscienza, rigidità nucale.