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 breve durata, è più spesso accompagnata da nausea e vomito e più raramente si presenta con dolore localizzato a una solo metà del capo

MA DEVO ANDARE DAL DOTTORE?

Sì, è importante per capire cosa c'è "dietro" il 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 farne un uso troppo frequente perché a lungo possono 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
- Vi è stato un trauma cranico, anche se di lieve entità e senza perdita di coscienza
- Mutamento della personalità e/o nel comportamento del bambino (astenia, depressione, calo del rendimento scolastico, irritabilità, sonnolenza, disappetenza)
- Vomito indipendentemente dal mal di testa
- 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 o comunque presenza di altri sintomi oltre al mal di testa (come, ad esempio, febbre)

IN QUESTI CASI, CONSULTA IL TUO PEDIATRA

Consigli per ottenere migliori risultati dalla cura

Talora alcune situazioni possono favorire l'attacco di cefalea. Si parla in questo caso di *fattori scatenanti* o *trigger*. Riuscire ad identificare eventuali fattori che scatenano l'attacco può essere molto utile per evitarli e ridurre così la frequenza della cefalea

- Scorri la lista sottostante dei ***fattori scatenanti***: ***se ne individui*** *uno o più* che ti provocano mal di testa, prova ad evitarli, se possibile. Ricorda che un attacco evitato è di gran lunga preferibile ad un attacco risolto con farmaci
- Assumi il farmaco sintomatico appena comincia il dolore. Se aspetti che l'intensità divenga più forte sarà più difficile stroncare l'attacco
- Se hai mal di testa, cerca di non esporti a stimoli ambientali intensi (luci, suoni, odori). Oltre ad assumere il farmaco, cerca di riposarti un po', di rilassarti...il farmaco agirà prima e meglio
- Compila un diario riguardante i tuoi attacchi con costanza e precisione: potrai fornire dati più sicuri al tuo medico per aiutarlo a curarti meglio. Inoltre potrai renderti conto del numero di farmaci che assumi e dell'efficacia delle cure
- Quando inizi una terapia preventiva non aspettarti che il numero degli attacchi di mal di testa diminuisca subito. Pertanto, non interrompere la cura prima di quando consigliato
- Non ti scoraggiare se un farmaco non funziona o ti dà effetti indesiderati. Parlane col tuo medico che ti aiuterà ad affrontare la situazione cambiandone la dose o sostituendolo con un altro

ALCUNI *POSSIBILI* FATTORI SCATENANTI

FATTORI PSICOLOGICI

Emozioni, stress, rilassamento dopo lo stress, ansia, depressione

FATTORI ORMONALI

Mestruazioni, ovulazione, "pillola"

FATTORI ALIMENTARI

Alcool

Cibi e bevande contenenti:

Nitrati: salumi/insaccati o carne pretrattata (cefalea da hot dog)

Glutammato: carni in scatola, patatine, condimenti per insalate e spezie (cefalea da ristorante cinese)

Tiramina: formaggi stagionati, fegato, banane

Feniletilamina: cioccolato

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

FATTORI AMBIENTALI E CLIMATICI

Dormire troppo poco o troppo, vento, caldo o freddo eccessivi, variazioni del clima, umidità, altitudine, esposizione al sole e alla luce intensa, rumori intensi o fastidiosi, odori intensi o pungenti (profumi, cibo, fumo, detergenti)

FARMACI

Nitroderivati, reserpina, estrogeni, sildenafil, tadalafil

CENTRO INTERDIPARTIMENTALE DI RICERCA SULLE CEFALEE ED ABUSO DI FARMACI

Università di Padova

Direttore Prof. Pier Antonio Battistella

In collaborazione con

SOCIETA' ITALIANA PER LO STUDIO DELLE CEFALEE

IL TUO MAL DI TESTA: CONOSCILO PER AIUTARCI A VINCERLO

Sii parte attiva nella lotta contro il tuo dolore
Rifletti sul tuo mal di testa e presta attenzione alle sue caratteristiche
Il primo passo per vincere la sfida è conoscere il proprio avversario e fornire informazioni a chi può essere in grado di aiutarti.

A cura del Centro Specializzato di Riferimento della Regione Veneto per la Diagnosi e la Cura delle Cefalee, Dipartimento di Neuroscienze, Scuola di Medicina, Università di Padova

Che mal di testa hai?
Segui i settori colorati

EMICRANIA

CEFALEA DI TIPO TENSIVO

CEFALEA A GRAPPOLO

EMICRANIA

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

Aura emicranica: talora il mal di testa è preceduto da disturbi visivi (es. luci tremolanti, macchie luminose, linee a zig zag). 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

CEFALEA DI TIPO TENSIVO

Tipo di dolore	costrittivo
Durata	da 30 minuti a 7 giorni
Sede	bilaterale
Intensità	lieve o moderata
Sintomi associati	lievi e infrequenti
Attività fisica	non aggrava la cefalea
Disabilità	la cefalea non modifica o limita solo parzialmente le attività abituali

CEFALEA A GRAPPOLO

Tipo di dolore	trafittivo, lancinante
Durata	da 15 a 180 minuti
Sede	sempre dallo stesso lato
Intensità	fortissima
Sintomi associati	lacrimazione, arrossamento dell'occhio, abbassamento/gonfiore della palpebra, sudorazione facciale (tutti dallo stesso lato del dolore)
Attività fisica	durante l' attacco il paziente sente il bisogno di muoversi
Disabilità	la cefalea impedisce ogni attività

Non sei il solo…

La cefalea rappresenta uno dei problemi medici più frequenti nella popolazione generale
Nella maggior parte dei casi il mal di testa sia una condizione benigna, può rappresentare un problema disabilitante per chi ne soffre.
Per le ripercussioni personali e sulla società, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha inserito l' emicrania al 12° posto tra le malattie invalidanti nel sesso femminile, e al 19° posto nel sesso maschile

La cefalea può essere una *malattia*, e in questo caso si parla di *cefalea primaria*; o invece rappresentare il *sintomo di una malattia*, e in questo caso parliamo di *cefalea secondaria*

Tra le *cefalee primarie* più frequenti troviamo:
Emicrania che interessa più spesso le donne e colpisce circa il 12% della popolazione generale
Cefalea di Tipo Tensivo la più frequente, colpisce fino al 38% della popolazione
Cefalea a Grappolo molto più infrequente (0,2% della popolazione), ma importante per l'intensità del dolore, colpisce prevalentemente gli uomini.
Vi sono anche forme di *cefalea primaria* poco frequenti, come la *cefalea ipnica*, *da tosse*, *da attività fisica*, *da attività sessuale*

Tra le *cefalee secondarie*, troviamo cefalee attribuibili a traumi, all' uso di farmaci particolari, a infezioni o a malattie di strutture craniche o facciali

Qui a fianco sono elencate le principali caratteristiche di *Emicrania*, *Cefalea di Tipo Tensivo*, *Cefalea a Grappolo*

… ma sei unico!

Le informazioni che solo tu puoi dare sul tuo mal di testa sono molto importanti per la diagnosi e la cura. Prova a rispondere ad alcune delle domande che seguono!

Caratteristiche del dolore: la tua cefalea è gravativa ("*un peso*"), trafittiva ("*un pugnale*"), costrittiva ("*una fascia stretta*")? Il dolore è pulsante o continuo?
Intensità del dolore: da 0 a 10 quanto è forte? In quanto tempo raggiunge l'intensità massima? Peggiora con lo sforzo? Ti costringe a interrompere le tue attività?
Localizzazione del dolore: interessa tutta la testa o solo una parte? Ha un lato o una sede preferenziale (es. dietro gli occhi, al vertice, alla nuca)?
Frequenza e durata: quante volte compare al mese? Quanto dura l'attacco? Ricorre durante la giornata? Compare in un momento preferenziale della giornata, della settimana o del mese o dell'anno (es. mattino-pomeriggio-notte, dopo il pasto, durante il fine-settimana, in periodo mestruale, nei cambi di stagione), o in particolari situazioni?
Sintomatologia associata al dolore: al dolore si associano altri sintomi? Fastidio per luce, rumore e odori ? Lacrimazione e arrossamento oculare? Nausea, vomito o sintomi intestinali?
Sintomatologia che precede il dolore: ti senti diverso prima dell'insorgere del dolore (particolare stanchezza, euforia, irritabilità, tristezza)? Vari di peso? Hai disturbi di visione, linguaggio o formicolii? Senti odori che non ci sono?

Come combattere il tuo mal di testa

- Quando il mal di testa si verifica con frequenza e/o è invalidante non basta assumere un antidolorifico ai primi sintomi, rivolgiti per consiglio al tuo medico
- Vi sono terapie specifiche per interrompere l'attacco
- Oltre alla terapia per l' attacco vi sono cure che mirano a ridurre la frequenza e l' intensità degli attacchi. Si parla in questo caso di *terapia preventiva* o *profilattica*
- Se si assumono troppi sintomatici (antidolorifici, antinfiammatori, antiemicranici)….
  ….dopo un po' di tempo non funzionano più
  ….le terapie preventive diventano inefficaci
  ….si possono avere gastriti, disfunzioni del fegato e reni, aumento della pressione arteriosa ed altri disturbi, a seconda del tipo di sintomatico che si assume
- Alcuni farmaci o metodiche possono essere inefficaci o controindicati: evita il *"fai da te"!*

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

Anche se il più spesso il mal di testa non rappresenta il sintomo di una patologia grave, in una minoranza di casi può essere un campanello di 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 mia vita*"**
- **Se ti accorgi che il tuo mal di testa sta cambiando in termini di frequenza, intensità o caratteristiche**
- **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 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 confuso, se perdi conoscenza**
- **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 SAPRA' CONSIGLIARTI