

Con il patrocinio di



Iniziativa realizzata con il contributo di



Fondazione

Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo

ANTONVENETA  
GRUPPO MONTEPASINI

CASSA DI RISPARMIO  
DEL VENETO

Con la collaborazione di



Camera di Commercio  
Venezia



UNITI PER  
CRESCERE

DAI UN CALCIO AL  
**MAL  
DI TESTA**

**V GIORNATA  
NAZIONALE DEL  
MAL DI TESTA**

**PADOVA 25 MAGGIO 2013**  
Piazzetta Garzeria  
di fronte al Caffè Pedrocchi

SISC

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

## 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 sola 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'uso 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

Menstruazioni, 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, detersivi)

#### FARMACI

Nitroderivati, reserpina, estrogeni, sildenafil, tadalafil

CENTRO INTERDIPARTIMENTALE  
DI RICERCA  
SULLE CEFALIE ED ABUSO DI FARMACI  
Università di Padova



In collaborazione  
con

SOCIETA' ITALIANA PER LO STUDIO DELLE CEFALIE



**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.

## Che mal di testa hai?

Segui i settori colorati

### EMICRANIA

### CEFALEA DI TIPO TENSIVO

### CEFALEA A GRAPPOLO

#### EMICRANIA

<b>Tipo di dolore</b>	pulsante
<b>Durata</b>	da 4 ore a 3 giorni
<b>Sede</b>	uni o bilaterale
<b>Intensità</b>	moderata o forte
<b>Sintomi associati</b>	nausea, vomito; intolleranza alla luce, rumori, odori
<b>Attività fisica</b>	aggrava il dolore, il paziente ricerca il buio e il riposo
<b>Disabilità</b>	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

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

#### CEFALEA A GRAPPOLO

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



# Le strutture dedicate alle cefalee sul territorio nazionale

ACQUAVIVA DELLE  
FONTI  
ACRI  
AGRIGENTO  
ALBA  
ALESSANDRIA  
ANCONA  
AVELLINO  
BAGHERIA  
BARI  
BASSANO DEL  
GRAPPA  
BENEVENTO  
BERGAMO  
BOLOGNA  
BORGOSESIA  
BRESCIA  
CAGLIARI  
CALTANISSETTA  
CAMPI SALENTINA  
CATANIA  
CATANZARO  
CHIETI  
CIRIÉ  
COMO  
COSENZA  
CUNEO  
EMPOLI  
FIRENZE

FOGGIA  
FOLIGNO  
GELA  
GENOVA  
GIOIA DEL COLLE  
GROSSETO  
GROTTAFERRATA  
L'AQUILA  
LATINA  
LECCE  
LEGNANO  
LIVORNO  
LOCRI  
MAGENTA  
MÉLITO P.S.  
MESSINA  
MESTRE  
MILANO  
MODENA  
MOLFETTA  
NAPOLI  
NEGRAR  
NOVARA  
PADOVA  
PALERMO  
PALMI  
PARMA  
PARTINICO  
PAVIA

PERUGIA  
PIACENZA  
PIETRA LIGURE  
PIOVE DI SACCO  
PISA  
POZZILLI  
POTENZA  
REGGIO EMILIA  
ROMA  
SAN DONA' DI PIAVE  
SANT'AGATA DI  
MILITELLO  
SAN VITO AL  
TAGLIAMENTO  
SESTO FIORENTINO  
SIENA  
SIRACUSA  
TERNI  
TORINO  
TREBISACCE  
TRESCORE B.  
TRIESTE  
TROIA  
UDINE  
URBINO  
VARESE  
VENEZIA  
VIESTE  
VOGHERA

Società Italiana per lo Studio delle Cefalee  
www.sisc.it



## Strutture SISC del Triveneto

### Padova

Centro di Riferimento Regionale per la Diagnosi e la Cura delle Cefalee  
Dipartimento di Neuroscienze- Università di Padova  
Via Giustiniani 5 -35128 Padova  
tel. 049 8213623 -049 8212583 - 840000664  
fax 049 8751770

Centro per la Diagnosi e Terapia delle Cefalee in Età Evolutiva  
Dip. di Salute della Donna e del Bambino - Università di Padova  
Via Giustiniani 3 - 35128 Padova  
tel 049 8213505 - 049 8212583 - fax 049 8213509

### Piove di Sacco

Ambulatorio per la diagnosi e cura delle Cefalee  
UOC Neurologia - O.C. Piove di Sacco  
Via S. Rocco 10 - 35028 Piove di Sacco (PD)  
tel. 049 9718262 - fax 049 9718243

### Portogruaro

Ambulatorio Cefalee - UOC Neurologia  
Ospedale di Portogruaro  
Via Zappetti 56 - 30026 Portogruaro  
tel. 0421 764782 - fax 0421 764534

### San Vito al Tagliamento

Ambulatorio per lo Studio, la Diagnosi e la Terapia delle Cefalee  
Servizio di Neurologia - Ospedale Civile  
Via Savorgnano 2 - 33078 San Vito al Tagliamento (Pn)  
tel 0434 841420 - fax 0434 841611

### Trieste

Centro per la Diagnosi e Terapia delle Cefalee  
Clinica Neurologica - Azienda Ospedaliero-Universitaria  
Strada di Fiume 447 - 34149 Trieste  
tel. 040 3994908 - fax 040 3992436

### Udine

Ambulatorio Cefalee - SOC di Neurologia  
Az. Ospedaliero - Università di Udine  
Piazza S.M. Misericordia 16 - 33100 Udine  
tel. 0432 552720

### Venezia

Centro Cefalee e Algie facciali - UOC Neurologia  
Ospedale Civile SS Giovanni e Paolo  
Castello 6777 - 30122 Venezia  
tel. 800501060 - 041 5294409 - fax 041 5294555

### Negrar

Ambulatorio Cefalee - UOC Neurologia  
Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria  
Via don A. Sempredonuoni 5 - 37024 Negrar (Vr)  
tel. 045 6013544

### Bassano del Grappa

Ambulatorio Cefalee - UOC Neurologia  
Ospedale San Bassiano  
Via dei Lotti 40 - 36060 Bassano del Grappa (Vi)  
tel. 0424 888425 - fax 0424 888525