

Consigli ai genitori

MAL di TESTA (CEFALEA)



Che cos'è

Il dolore alla testa (cefalea) è uno dei disturbi più spesso accusati dai ragazzi e dagli adolescenti; talvolta causa un disagio importante con frequenti interruzioni dell'attività scolastica. Nella maggior parte dei casi è una situazione benigna, che non deve destare troppa preoccupazione. In rari casi è espressione di disturbi più importanti e sarà il medico a consigliare gli accertamenti più opportuni.

Il mal di testa come segno esclusivo, non legato a cause secondarie può presentarsi in modo diverso, in genere nell'adolescente:

L'emicrania (con o senza aura): spesso è ereditaria, presente perciò anche in uno dei genitori o nei fratelli; colpisce circa 1 adolescente su 20, in prevalenza ragazze; dura da poche ore a giorni, è preceduta da irrequietezza. Il dolore è spesso di intensità medio-forte e di breve durata (anche 5-10 minuti). In alcuni casi il dolore interessa metà della testa ed è pulsante; la cefalea costringe a sdraiarsi e a rimanere in un ambiente buio e silenzioso. Sono frequenti disturbi come nausea, vomito, dolori addominali e pallore. Inoltre, durante l'attacco emicranico il bambino appare particolarmente abbattuto, a volte sonnolento, e può accadere che egli interrompa le sue attività. Vi possono essere sintomi associati come il fastidio per la luce, per i rumori, per gli odori.

Nell'emicrania con aura - molto più rara rispetto alla comune emicrania senza aura - il mal di testa è preceduto, o accompagnato, da veri e propri sintomi neurologici:

- Disturbo della vista (visione di luci, offuscamento della vista, perdita transitoria di parte del campo visivo)
- Formicolii e riduzione della sensibilità di un arto o di metà del corpo
- Difficoltà a muovere un arto o metà del corpo
- Disturbo del linguaggio

La cefalea tensiva colpisce per lo più nel periodo adolescenziale. In questo caso il dolore è generalmente medio-lieve, bilaterale e costrittivo, come una morsa o un cerchio intorno alla testa. L'adolescente sembra in grado di proseguire le sue attività.

La cefalea a grappolo è un terzo tipo di cefalea primaria, molto raro nei bambini. Si tratta di un mal di testa che si manifesta con episodi di dolore estremamente intenso, della durata di circa 30 minuti, che colpisce una delle zone intorno agli occhi. Spesso si presenta insieme a nausea, vomito, fastidio per la luce e per i rumori, lacrimazione intensa, arrossamento congiuntivale, abbassamento della palpebra (ptosi) e ostruzione nasale. In questi bambini il dolore si ripete con regolarità tutti i giorni, alla stessa ora (specie di notte), per un periodo generalmente variabile fra i 15 e i 30 giorni.

Per quanto riguarda le **cefalee secondarie**, le malattie che possono causarle sono varie e di diversa gravità:

- Sinusiti, a partire dagli 8-10 anni di età
- Infezioni delle prime vie aeree
- Meningoencefaliti
- Tumori cerebrali (comunque piuttosto rari in età pediatrica)
- Covid-19 sia in fase acuta sia nel cosiddetto long-covid
- Stati di tensione o di stress come descritto oltre

Ci sono alcuni **fattori cosiddetti scatenanti**, che possono favorire l'insorgere del mal di testa:

- Situazioni di stress, come problemi scolastici, disagi familiari, depressioni, scarso sonno, vita disordinata
- Intense stimolazioni luminose, come quelle provocate dalla TV o da videogiochi
- Alcool, fumo
- Ciclo mestruale

Cosa fare

- Cercate di dare ritmi di vita regolari: orari costanti per lo studio, pasti alle ore giuste, un buon riposo notturno, momenti di relax
- Invitate il ragazzo a smettere le sue attività in caso di cefalea, e, se gli è possibile, a stendersi sul letto, a stare in penombra e a socchiudere gli occhi per qualche minuto
- **Somministrate antinfiammatori - analgesici (ibuprofene - paracetamolo) come terapia di attacco.** È importante eliminare il dolore sia da un punto di vista etico, sia perché il dolore non trattato tende a ripetersi e, quindi, a diventare cronico e rimanere nel tempo
- Proseguite con terapia di **profilassi** suggerita dal curante: può essere o meno di tipo farmacologico, è indicata quando la frequenza e l'intensità dei mal di testa siano tali da interferire con le attività quotidiane

del bambino

- Fate eseguire un tampone per Covid-19 in farmacia se c'è il sospetto di contatti con altre persone affette dalla pandemia
- Usate antinfiammatori, comunque, se sospettate una causa infettiva concomitante (sinusite, infezione virale, otite) o si è avuto un trauma al capo, anche in attesa di decisioni riguardo alla visita pediatrica urgente
- Se la cefalea è legata a ritmi irregolari del sonno, a situazioni transitorie stressanti scolastiche, cercate di riprendere i ritmi usuali o di farvi partecipi dei disagi espressi dal bambino/ragazzo per dimostrarli la vostra vicinanza
- Se la cefalea è legata all'uso continuativo di dispositivi digitali o ad abuso di esposizione a TV, sospendete tali abitudini e vedete se la cefalea regredisce
- Usate antinfiammatori per bocca se avete una ragazza in fase premenstruale o in corso di mestruazioni dolorose

Chiamate il pediatra con URGENZA o portate IMMEDIATAMENTE il bambino in Pronto Soccorso se



- C'è compromissione generale, stato di incoscienza
- Il bambino o ragazzo presenta confusione mentale, comportamento anomalo, sonnolenza, difficoltà a stare sveglio
- C'è dolore intenso, insorto dopo un trauma al capo o lesione alla testa
- Inizia un vomito continuo per 3 o più volte di seguito, rigidità e dolore al collo
- Il dolore è associato ad altri segni neurologici come vedere doppio, avere una visione offuscata, difficoltà a parlare o a camminare



Chiamate il pediatra in GIORNATA se



- Gli attacchi dolorosi sono molto frequenti, tali da interrompere le attività quotidiane
- Il mal di testa interrompe il sonno o è più frequente al mattino, accompagnato da vomito
- Il mal di testa aumenta con la tosse e i movimenti del capo
- Si accompagna a disturbi visivi
- Ci sono sintomi associati che fanno pensare ad una infezione acuta o cronica



a cura del Dott. Leo Venturelli, pediatra

Con il contributo
non condizionante di:



Con
il Patrocinio di:

