



MAL di TESTA (CEFALEA)

Definizione

Dolore alla testa, in qualsiasi sua parte, escluse le orecchie e il volto.

DOMANDE

- **NOME** _____
 - **ETÀ** _____ ● **SESSO** _____ ● **PESO** _____
 - **Paziente con malattia cronica. Terapia di fondo?** _____
 - **Sta assumendo medicine?** _____
 - **Ha eseguito vaccinazioni nei giorni precedenti?** _____
 - **È un adolescente in fase puberale?** _____
 - **Da quanto tempo è presente il mal di testa?** _____
 - **Il bambino ha subito un trauma cranico o un colpo in testa prima dell'insorgenza del disturbo?** _____
 - **Tipo di dolore:** va e viene fisso continuo
 - **Di che intensità è il dolore?** _____
 - **Riesce a svolgere le sue normali attività o il mal di testa è tale da causare il pianto o l'interruzione del gioco? *** _____
 - **Dove è localizzato?** _____
 - **È anteriore intorno agli occhi?** _____
 - **C'è familiarità per cefalea/emicrania?** _____
 - **Ha avuto altre volte tale disturbo?** _____
 - **Si sveglia di notte per il dolore?** _____
 - **Il dolore si presenta nelle prime ore del mattino o comunque allo stesso orario del giorno?** _____
- Per quanto tempo dura? _____
- C'è qualcosa che fa migliorare il sintomo? _____





● **Ci sono altri disturbi associati?**

- Febbre, quanta _____ e per quanto tempo _____
- Raffreddore, mal di gola o catarro
Prurito agli occhi o al naso
- Familiarità per allergia _____
Nausea, vomito
- Dove ha soggiornato nelle ore precedenti _____
Ha assunto alcol o altre sostanze tossiche _____
- È confuso, sonnolento o molto irritabile, ha movimenti non coordinati
- Parla con difficoltà
- È una adolescente con mestruazioni in corso o in arrivo

● **Ha avuto contatti con persone positive alla Covid 19?** SÌ NO

*** GRADAZIONE DEL DOLORE**

- Cefalea lieve: interferisce appena o per nulla con le normali attività
- Cefalea moderata: interferisce con l'attività o fa svegliare il bambino che dorme
- Cefalea severa: c'è dolore intenso, il bambino urla dal dolore o non riesce a far nulla

VISITA URGENTE SE:

- Stato di compromissione generale, di incoscienza
- Confusione mentale, comportamento anomalo, sonnolenza, difficoltà a stare sveglio
- Dolore intenso, insorto dopo un trauma al capo o lesione alla testa, pupille anisocoriche
- Vomito continuo per 3 o più volte di seguito, rigidità e dolore al collo
- Dolore associato ad altri segni neurologici: diplopia, visione offuscata, difficoltà a parlare o a camminare

VISITA DURANTE LE ORE DI STUDIO SE:

- Ci sono sintomi associati che depongono per infezione acuta o cronica
- Il mal di testa dura da più di 12 ore
- I sintomi sono ricorrenti e interferiscono con la normale attività del bambino
- C'è ansia o preoccupazione nei genitori



COSA FARE



Quando l'anamnesi è negativa per traumi, non vi sono sintomi neurologici associati, c'è familiarità per cefalea:

- Spiegate i motivi del mal di testa, riferibili spesso a tensione, stanchezza, eccitazione
- Valutate e discutete i possibili interventi terapeutici messi in atto dai familiari e l'effetto sulla cefalea
- Terapia antidolorifica con paracetamolo o ibuprofene alle dosi consigliate
- Fate stendere il bambino e tenetelo a riposo
- Lenite con massaggi la tensione muscolare al collo, applicate pezza bagnata fredda sulla fronte
- Spiegate il decorso del mal di testa che dovrebbe passare nel giro di 2-8 ore, ma con tendenza a recidivare
- Se c'è digiuno (non assunzione di cibo da almeno 4 ore) consigliate bevande zuccherate o cibo
- Se il bambino ha una preoccupazione, consigliate di invitarlo a parlarne
- Se febbre, garantite un adeguato apporto di liquidi e somministrate la terapia antipiretica (paracetamolo/ibuprofene)
- Se è associato raffreddore o tosse è utile decongestionare il naso con soluzione fisiologica (mediante lavaggi, gocce, spray, gel)
- Se sono concomitanti i sintomi di allergia (occhi o naso che bruciano) vanno somministrati gli antistaminici per via orale già conosciuti dalla famiglia
- Se c'è il sospetto di infezione da Covid-19 è utile consigliare l'esecuzione di tampone rapido antigenico o test molecolare

Nel caso di emicrania ricorrente, per prevenire gli episodi, alcuni consigli utili:

- Tenete un diario degli episodi di cefalea, per controllare eventuali associazioni con fattori scatenanti
- In caso di crisi, ai primi disturbi, fate stendere il ragazzo e somministrate subito paracetamolo o ibuprofene; somministrate una seconda dose anche dopo mezz'ora se persiste la cefalea
- Favorite il riposo (il sonno fa sparire la cefalea nel 90% dei casi)
- Mantenete regolarità nei pasti, evitando di somministrare sostanze liberatrici di istamina o istamino-simili (cioccolato, fritti, crostacei, spinaci, fragole, birra, pomodori, arachidi, nocciole, mandorle, albume, formaggi fermentati, insaccati...)
- Inserite delle pause (con eventuali esercizi di rilassamento) se si stanno eseguendo attività che richiedono eccessiva concentrazione

RICHIAMARE IN CASO DI:

- Persistenza oltre le 12 ore della sintomatologia, nonostante la terapia antidolorifica corretta
- Peggioramento della cefalea dopo 2 ore
- Comparsa di sintomi neurologici, in particolare alterazione dello stato mentale
- Comparsa di febbre, vomito, dolore e rigidità del collo
- Ansia per il problema



a cura del Dott. Leo Venturelli, pediatra

Con il contributo
non condizionante di:



Con
il Patrocinio di:

