

## Il mal di testa

### Cos'è?

Il dolore alla testa (cefalea) è uno dei disturbi più spesso accusati dai ragazzi e dagli adolescenti, talvolta causa di un disagio importante con frequenti interruzioni dell'attività scolastica. Nella maggior parte dei casi è una situazione benigna, di nessuna gravità, che non deve destare troppa preoccupazione.

Raramente è espressione di disturbi più importanti e sarà il medico a consigliare gli accertamenti più opportuni.

### Come si manifesta?

- *Emicrania*: il dolore è spesso forte e pulsante e costringe a sdraiarsi e a rimanere in ambiente buio e silenzioso; spesso è ereditaria, presente perciò anche in uno dei genitori o nei fratelli; colpisce circa un adolescente su venti, in prevalenza ragazze; dura da poche ore a qualche giorno, è preceduta da irrequietezza e si accompagna talvolta a nausea e vomito.
- *cefalea muscolo-tensiva*: provoca un dolore diffuso, a cerchio, alla fronte o alla nuca.

Alcuni fattori, cosiddetti scatenanti, possono favorire l'insorgere del mal di testa:

- situazioni di stress, come problemi scolastici, disagi familiari, depressioni, poco riposo notturno, vita disordinata
- intense stimolazioni luminose, come quelle provocate dalla TV, dalle discoteche o da videogiochi
- alcool, fumo
- il ciclo mestruale.

### Che fare?

*Mantenere ritmi di vita regolari*: orari costanti per lo studio, pasti alle ore tradizionali, un buon riposo notturno, momenti di relax; svolgimento costante di un'attività sportiva.

*Se compare il mal di testa*:

- invitare il ragazzo a smettere le sue attività, e, se gli è possibile, a stendersi sul letto, in penombra e socchiudendo gli occhi per qualche minuto o anche più a lungo, se ha sollievo
- intervenire precocemente per stroncare l'attacco di mal di testa: alle prime avvisaglie utilizzare il paracetamolo o l'acido acetil salicilico, nelle dosi e nei tempi indicati dal medico curante.

### Quando consultare il medico?

- se gli attacchi dolorosi sono frequenti e tali da interrompere l'attività quotidiana
- se il mal di testa interrompe il sonno o è più frequente al mattino ed accompagnato da vomito
- se il mal di testa aumenta con la tosse e i movimenti del capo
- se si accompagna a disturbi visivi

da: *L. Venturelli* Il mal di testa  
Quaderni acp 1998; 5(1)

*Le domande da fare al mio pediatra:*

.....  
.....