



# Amal

## Seminario gratuito Cefalee ed emicranie

**21 NOVEMBRE 2017**

### *Emicrania*

- Una cefalea pulsante che solitamente colpisce un lato della testa.
- Dolore è intenso e persistente
- Durata da 4 ore fino ad un massimo di alcuni giorni, rendendo quasi impossibile lo svolgimento delle proprie attività quotidiane.
- Tra 2 attacchi consecutivi non si presentano sintomi.
- L'esercizio fisico e le attività quotidiane aggravano i sintomi.
- Può essere accompagnata da nausea, vomito, disturbi della sfera visiva e, in rari casi, paralisi temporanea e disturbo del linguaggio.
- Ipersensibilità alla luce, ai suoni o a odori specifici durante un attacco.



### *Cefalea*



- Disturbo doloroso della testa
- A volte dolore di faccia e/o collo
- Disturbi emotivi stress malattie generali dell'organismo, accompagnate da febbre, tensione muscolare

### *Consigli*



- Periodi di riposo regolari
- Mai saltare i pasti.
- Alimentazione sana sullo stile dieta mediterranea, rispettando gli orari dei pasti, tutti i giorni alla stessa ora.
- Nessuna dieta costringente: crea nervosismo e panico.
- Evitare alcool e superalcolici.
- Diminuire le tazzine di caffè.
- Segnare su un diario i cibi consumati e verificare l'incidenza con l'attacco di emicrania e in quel caso sospenderne l'assunzione per una o due settimane.
- Trovare il tempo per una breve passeggiata, anche tornare a casa dal lavoro a piedi è utile se la distanza lo permette.
- Se per esigenze di lavoro si usa il pc tutto il giorno, a casa la sera e nel week-end è consigliato starci il meno possibile.
- Cercare di passare meno tempo davanti alla tv e vedere di più amici e familiari che rendono sereni.
- Praticare un po' di attività fisica, leggera ma costante.



I miei attacchi di mal di testa durano da 4 a 72 ore senza assunzione di alcun farmaco.

Si                  No

Negli ultimi 3 mesi il mal di testa ha interferito con le mie normali attività per 1 o più giorni.

Si                  No

Durante un attacco ho la nausea.

Si                  No

Durante un attacco vomito.

Si                  No

Durante un attacco non sopporto la luce

Si                  No

Durante un attacco non sopporto i rumori forti

Si                  No