

MAL DI TESTA

COS'E ?

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, quindi di nessuna gravità 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 può presentarsi in modo diverso:

*emicrania

-spesso è ereditaria, è presente 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

-il dolore che colpisce il ragazzo è spesso forte e lo costringe a sdraiarsi e a rimanere in un ambiente buio e silenzioso

*cefalea muscolo-tensiva

-determina un dolore diffuso, a cerchio, alla fronte o alla nuca

Ci sono alcuni fattori cosiddetti scatenanti che possono favorire l'insorgere del mal di testa: cercate perciò di evitarli quando è possibile

-situazioni di stress come problemi scolastici, disagi familiari, depressioni, scarso sonno, vita disordinata

-intense stimolazioni luminose come quelle provocate dalla TV, dalle discoteche o da video-giochi

-alcool e fumo

-ciclo mestruale

CHE FARE?

Si può suggerire di avere

-ritmi di vita regolari

-orari costanti per lo studio

-pasti alle ore tradizionali

-buon riposo notturno

-momenti di relax

-costante 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, a stare in penombra e a socchiudere 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 farmaco nelle dosi e nei tempi consigliati dal medico curante

Consultare il medico quando:

-il mal di testa aumenta con la tosse e i movimenti del capo

-si accompagna a disturbi visivi

-interrompe il sonno, è più frequente al mattino ed accompagnato da vomito

-è così frequente ed intenso da impedire le normali attività quotidiane