

IL DIARIO DEL MAL DI TESTA

Data					
Ora d'inizio					
Durata dell'attacco					

Segnali premonitori					
nausea					
vomito					
fotofobia					
fastidio a suoni					
fastidio a odori					
inappetenza					
disturbi alla vista					
formicolii alle mani					
Altro					

Tipo di dolore					
pulsante					
acuto					
trafittivo					
pungente					
costrittivo					
Altro					

Intensità del dolore					
lieve					
moderata					
forte					
invalidante					

Sede del dolore					
lato destro					
lato sinistro					
bilaterale					
frontale					
occipitale					

Fattori scatenanti**Alimenti**

caffè					
salumi					
formaggi stagionati					
cioccolato					
frutta secca					
alimenti preconfezionati					
altro					

Fattori emotivi

stress					
ansia					
depressione					
altro					

Fattori ambientali

fumo					
rumori					
odori					
smog					
alta quota					
cambiamento di fuso orario					
altro					

Fattori meteorologici

vento					
freddo					
variazioni climatiche					
altro					

Fattori ormonali

mestruazioni					
pillola					
cure ormonali					
altro					

Medicinali o altri prodotti assunti

Note					

Il diario del mal di testa **compilalo così**

Il diario va compilato **ogni volta che viene un attacco di mal di testa**. Si devono annotare, in modo accurato e per un tempo minimo di circa due mesi, sintomi e dettagli sulla crisi dolorosa e sul trattamento usato per curarla.

Le informazioni essenziali che devono comparire nel diario sono:

le caratteristiche del dolore: la localizzazione (a destra, a sinistra, bilaterale, frontale, occipitale), il tipo (pulsante, costrittivo come una fascia che stringe la testa, trafittivo come una pugnalata), l'intensità (lieve, moderata, forte, invalidante), la frequenza, la durata, la presenza o meno della nausea e di altri sintomi concomitanti, come disturbi visivi o formicolii alle mani;

l'alimentazione: cosa e quanto si è mangiato o bevuto prima dell'attacco, con particolare attenzione a cioccolato, caffè, cibi salati, formaggi;

i fattori fisici: se il dolore compare dopo uno sforzo fisico o dopo aver tenuto per lungo tempo una particolare postura;

i fattori emotivi: se il mal di testa si innesca in corrispondenza di situazioni di stress o di momenti di ansia o depressione;

i fattori ambientali: se la cefalea si manifesta dopo aver soggiornato in stanze senza ricambio d'aria, o dopo aver respirato i gas di scarico delle macchine, o essere stati in presenza di vernici o solventi, o dopo un cambio di altitudine;

i fattori meteorologici: se il dolore compare dopo l'esposizione al sole o al vento, o in concomitanza con l'arrivo del brutto tempo;

i fattori ormonali: se l'emicrania colpisce le donne prima o durante il periodo mestruale, con l'assunzione di contraccettivi orale, nei primi mesi di gravidanza;

i medicinali assunti: il nome o la categoria di appartenenza dei farmaci, i risultati ottenuti, la durata della somministrazione.