

DIARIO CEFALEE

Data																									
Ora inizio e termine																									
Intensità in una scala da 1 a 10																									
Caratteristiche (scegliere dall'elenco)																									
Sede del dolore (scegliere dall'elenco)																									
Altri sintomi (scegliere dall'elenco)																									
Farmaci assunti e orario di assunzione																									
Modificazione dei sintomi in seguito all'assunzione																									
Presenza di aura	si	no	si	no	si	no	si	no	si	si	no	si	no	no	si	no	si	no	si	no	si	no	si	no	
Ciclo mestruale	si	no	si	no	si	no	si	no	si	si	no	si	no	no	si	no	si	no	si	no	si	no	si	no	
ANNOTAZIONI																									

ELENCO

- Caratteristiche: **P** se la cefalea è pulsante; **C** se è costrittiva, a casco, come una morsa intorno alla testa; **A** se è di altro tipo.
- Sede del dolore: **F** se localizzato alla fronte o alle orbite; **N** se è localizzato alla nuca; **T** se è localizzato alle tempie; Indicare anche il lato con **D** per destra, **S** per sinistra, **O** se riguarda tutta la testa.
- Altri sintomi: **N** nausea, **V** vomito, **I** intolleranza alla luce, **R** intolleranza ai rumori, **L** necessità di mettersi a letto.

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

ESEMPIO		COME COMPILARE?	FATTORI SCATENANTI L'EMICRANIA
Data	Lunedì 14/12/18	Indicare il giorno	<p>I fattori che possono scatenare l'emicrania sono:</p> <p>Alimenti: quelli che favoriscono l'attacco sono alcolici, cioccolato, insaccati, latticini e in particolare formaggi stagionati, noci, nocciole, frumento, uova, pomodori, cipolle, mais, mele, banane, carne, glutammato monosodico (utilizzato nella cucina cinese e nella produzione di dadi da brodo).</p> <p>Stress psichico e/o fisico: lo stress fisico e psichico può facilitare la comparsa dell'emicrania. Gli attacchi saranno più ravvicinati nel periodo di stress.</p> <p>Variazioni ormonali: gli attacchi emicranici possono precedere o accompagnare le mestruazioni.</p> <p>Variazioni climatiche: vento, temperature elevate, umidità e bassa pressione atmosferica favoriscono l'attacco emicranico.</p> <p>Stimoli sensoriali intensi: odori, luci, rumori forti possono favorire la comparsa di un attacco.</p> <p>Difetto o eccesso di sonno: è utile che il paziente emicranico regolarizzi il più possibile il suo ritmo sonno-veglia, cercando di svegliarsi e coricarsi ad orari il più costanti possibile.</p>
Ora inizio e termine	14:00-19:00	Indicare l'ora	
Intensità in una scala da 1 a 10	7	1 rappresenta la minima intensità, 10 il dolore più forte mai provato	
Caratteristiche	P	Indicare P, C o A scegliendo dall'elenco	
Sede	F	Indicare la sede del dolore. Una cefalea monolaterale può successivamente estendersi a tutta la testa, in questo caso indicare la sede iniziale	
	S		
Altri sintomi	N	Posizionare in ciascuna casella le lettere corrispondenti ai sintomi che accompagnano la cefalea	
	V		
	L		
Farmaci assunti e orario di assunzione	Indoxen 50 mg ore 16:15	Segnalare il farmaco o i farmaci assunti e l'orario di assunzione	
Modificazione dei sintomi in seguito all'assunzione	Lieve riduzione	Specificare se l'assunzione del farmaco ha prodotto un beneficio e quanto ha modificato il dolore	
Presenza di aura	SI	<input checked="" type="checkbox"/>	<p>LE 7 REGOLE D'ORO PER PREVENIRE L'EMICRANIA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evitare gli alimenti a rischio: è possibile eliminare uno o più alimenti incriminati per volta annotando la frequenza degli attacchi emicranici. 2. Adottare uno stile di vita sano: fare almeno 15 minuti di attività fisica aerobica continuativa al giorno oppure mezz'ora tre volte a settimana; mangiare sempre alla stessa ora evitando sia le abbuffate sia i lunghi digiuni; andare a letto sempre alla stessa ora (non oltre mezzanotte) e cercare di dormire tra le 7 e le 8 ore a notte; non fumare. 3. Correggere eventuali difetti visivi ed utilizzare occhiali da sole graduati. 4. Correggere eventuali malocclusioni. 5. Non utilizzare profumi intensi. 6. Evitare le temperature estreme e i cambiamenti di temperatura (es. condizionatore). 7. Evitare lo stress fisico e psichico (spesso è necessario "imparare", tramite l'ausilio di uno psicoterapeuta, come reagire all'esposizione a fattori stressanti).
Ciclo	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
ANNOTAZIONI	Dormito 5 ore e assunto alcolici sera prima	Spazio riservato ad eventuali aggiunte o annotazioni, ad esempio se l'episodio di cefalea è causato da un fattore scatenante	

Dr S. Cepparulo