



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

Informazioni per il paziente

COME AFFRONTARE AL MEGLIO L'EMICRANIA



Innanzitutto bisogna **conoscere l'emicrania**.

L'emicrania è una malattia neurologica cronica che accompagna la persona per un periodo più o meno lungo della sua vita, e ha un andamento episodico. È caratterizzata da "attacchi" di cefalea, di intensità almeno moderata, spesso associata ad altri sintomi più generali, come nausea e vomito, o neurologici focali e reversibili, come disturbi della vista e della parola. E' un disturbo spesso "invalidante" per le ripercussioni sulla qualità di vita e sullo svolgimento delle comuni attività.

L'emicrania è 3 volte più frequente nelle donne che negli uomini.

Nelle donne, dove un ruolo centrale è svolto dagli estrogeni, è spesso correlata con le variazioni ormonali, nell'ambito del ciclo mestruale e nel corso della vita.



Uno stile di vita sano è una strategia fondamentale per controllare l'emicrania.



Oltre a una **sana alimentazione**, a un'idratazione costante e al mantenimento del proprio peso forma, vanno evitati i cibi con possibile effetto scatenante: alcol e caffeina, latticini, formaggi stagionati, insaccati, frutta secca, cibi grassi, cibi ricchi di glutammato, cioccolato.

L'attività fisica è importante: ad esempio yoga e meditazione, attività aerobica, corsa o ciclismo.



Anche **dormire bene** aiuta a contrastare l'emicrania: prediligere una camera buia e silenziosa, usare tecniche di rilassamento. Evitare dispositivi che emettono luci blu, non dormire durante il giorno e non assumere sedativi.

Se ritieni che la tua cefalea sia fuori controllo, non esitare a contattare il medico curante e, se indicato, lo specialista neurologo.

COSA FA UN CENTRO CEFALEE?

È una struttura specializzata nella gestione delle varie forme di cefalea, utile a meglio definire la cefalea (diagnosi) e ad individuarne una cura.

Il nostro centro cefalee

Direttrice: Maria Sessa

Staff: Chiara Ceresa, Faustio De Angeli, Angelo Guccione, Rachele Tortorella.

Prime visite e controlli: mercoledì e venerdì pomeriggio al Blocco Nord
Somministrazione tossina botulinica, dispensazione anticorpi monoclonali: lunedì dalle 8.00 alle 16.00 al Padiglione DEA, ala Ovest, 2° piano
Infusione anticorpo monoclonale in regime MAC: lunedì (ore 8-16) c/o Pad DEA, ala ovest II piano.

Per appuntamenti:

- Numero verde regionale: 800.638.638 da fisso; 0299.95.95 da cellulare; lun-sab ore 8-20
 - Sportello: lun-giov ore 8-19; ven ore 8-18.30; sab ore 8-12 al Blocco Nord.
- con impegnativa del Medico di Medicina Generale



Il diario della cefalea

E' utile compilare un diario della cefalea, riportando in particolare: giorno del calendario; ora di inizio e fine attacco; intensità sede e tipo di dolore; farmaci assunti ed eventuali fattori scatenanti. Sarà utile anche per lo specialista, che avrà più elementi per inquadrare meglio la situazione.

ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

Tel. +39 02 6444.1

www.ospedaleniguarda.it

