

## Consigli

### Supporto psico-oncologico

Se il dolore è difficile da alleviare, l'umore e la qualità della vita possono risentirne. Parli con il Suo medico anche di questi effetti. Se necessario, chieda il supporto di uno specialista in psico-oncologia.

### Ulteriori informazioni

Vedi altri opuscoli Symptom Navi :

- «[Dolori](#)»
- «[Attenuazione dei dolori attraverso i medicinali](#)»

### Sito web della lega svizzera contro il cancro

- «[Dolori](#)», pagina internet
- «[Dolori da cancro e loro cura](#)», brochure (2018)
- «[Diario del dolore](#)», brochure (2012)

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



VFSM / Symptom Navi Programm © 2025

## Mal di testa

### Buono a sapersi

Molti fattori possono causare il mal di testa, come :

- Infiammazioni/Infezioni
- Farmaci
- Effetti collaterali del trattamento del cancro (anemia, disidratazione, ecc.)
- Cancro
- Fattori d'influenza come lo stress, l'insonnia, la stanchezza e la riduzione dell'attività fisica.

Parli del Suo mal di testa con dei professionisti sanitari. Se possibile, la causa del mal di testa deve essere trattata.

Prenda nota dei seguenti punti per il colloquio:

- Quando e con quale frequenza si manifesta il mal di testa ?
- Quanto dura e quanto é intenso ?
- In quale punto della testa avverte il dolore (fronte, intorno agli occhi, su uno o entrambi i lati, parte posteriore della testa, ecc.)
- Fattori che possono scatenarli (luce, rumore, farmaci, mestruazioni...)
- Qual è la natura del dolore (pungente, martellante, pulsante, opprimente)?
- Tutti i farmaci che sta assumendo
- Sintomi associati (visione offuscata, nausea, sensibilità al rumore o alla luce, aumento del dolore quando parla o si muove, ecc.)

## Mal di testa

Si sente...	O trova che...	Cosa può fare da solo/a...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ogni tanto ha mal di testa, ma rimane lieve e occasionale.</li><li>• Non impedisce di svolgere le attività quotidiane.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chieda consiglio al Suo medico prima di assumere farmaci antidolorifici.</li><li>• Assuma gli antidolorifici che le sono stati prescritti il prima possibile. Non aspetti che il dolore si faccia sentire.</li><li>• Beva abbastanza liquidi (1,5 litri al giorno) e dorma 7-8 ore a notte. Faccia esercizio fisico regolare e pratichi esercizi di rilassamento (respirazione, meditazione).</li><li>• In caso di mal di testa, eviti luci e rumori forti, si sdrai.</li><li>• L'agopuntura e lo yoga possono ridurre la frequenza dei mal di testa.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• I mal di testa sono frequenti</li><li>• Interferiscono con le attività quotidiane</li><li>• Soffre di nausea o costipazione</li></ul>	<p>Segua le raccomandazioni riportate nel riquadro verde e :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consulti il Suo medico, che potrebbe prescriverle un altro farmaco.</li><li>• Valuti regolarmente l'efficacia del farmaco.</li><li>• Affronti tempestivamente la nausea o la stitichezza. Si possono prevenire bevendo liquidi a sufficienza, seguendo una dieta ricca di fibre e, se necessario, assumendo lassativi.</li></ul>
	<p>Ha nuovi disturbi come :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mal di testa molto forte e improvviso o che peggiora in modo massiccio con l'attività</li><li>• Febbre &gt;38°, torcicollo, vertigini, vomito</li><li>• Problemi di equilibrio, di parola o di coscienza, alterazione della vista</li><li>• Arto debole o angolo della bocca flaccido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contatti immediatamente un professionista sanitario o si rechi in pronto soccorso</li></ul>