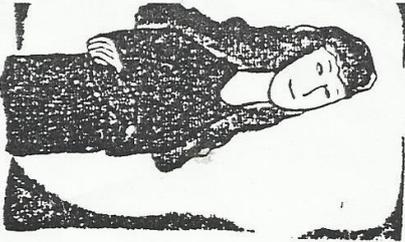


## ...ECCO 10 REGOLE D'ORO



1. **Non allarmarsi a causa del mal di testa**
2. **Evitare le situazioni di stress**
3. **Usare i farmaci solo se prescritti dal medico rispettando le posologie riportate**
4. **Fare attenzione all'alimentazione**
5. **Preservarsi il più possibile da fattori connessi con il clima e le sue variazioni**
6. **Avere abitudini di vita regolari**
7. **Prestare attenzione al fatto che spesso farmaci usati per altri scopi causano cefalea intensa**
8. **Controllare la pressione arteriosa**
9. **Evitare le escursioni ad alta quota**
10. **Rivolgersi al medico curante, alleato prezioso per scongiurare l'emigrania**

ISTITUTI OSPITALIERI DI VERONA  
PRESIDIO OSPEDALIERO MULTIZONALE  
DELL'UNITA' LOCALE SOCIO-SANITARIA N. 25 DELLA REGIONE VENETO  
OSPEDALE CIVILE MAGGIORE  
SERVIZIO AUTONOMO DI TERAPIA ANTALGICA  
Il Primario: Prof. G. L. Fanchiotti

SUGGERIMENTI PER I SOFFERENTI DI MAL DI TESTA

- 1) EVITATE IL DIGIUNO PROTRATTO E LE DIETE DIMAGRANTI TROPPO DRASTICHE
- 2) SMETTETE DI FUMARE O CERCATE DI RIDURRE IL NUMERO DI SIGARETTE
- 3) RICORDATE CHE I SEGUENTI ALIMENTI POSSONO FAVORIRE L'INSORGENZA DELLE CRISI
  - CIOCCOLATO
  - PANNA
  - CREMA
  - MAIONESE
  - CARNI INSACCATE
  - ARINGHE IN SALAMOIA
  - ACCIUGHE IN SCATOLA
  - TONNO IN SCATOLA
  - SARDINE IN SCATOLA
  - FEGATO
  - FAVE
  - FRUTTA SECCA
  - FORMAGGI STAGIONATI
  - SALSE PICCANTI
  - OLIVE NERE IN SALAMOIA
  - ALIMENTI SURGELATI IN GENERE
  - YOGURT
  - AGRUMI
  - FRUTTA ACERBA
  - DADO DA BRODO
  - ACQUE GASSATE ARTIFICIALMENTE
  - VINO ROSSO
  - CHAMPAGNE