

Le terapie

Mal di testa,
contro il dolore
anche un diario
può aiutare

Mal di testa

È la forma di cefalea più comune, spesso trattata con l'automedicazione
Il consiglio: catalogate gli attacchi per numero e gravità. E parlatene
al medico, anche se la metà dei pazienti preferisce soffrire in silenzio

Un diario contro l'emicrania

ALESSANDRA MARGRETH

Soffri di emicrania? Per prima cosa ricordati che sei in buona compagnia. Ne è colpito il dodici per cento delle persone nel mondo. Ma la metà degli emicranici subisce il dolore in silenzio e non ne parla con il proprio medico. È invece bene uscire allo scoperto e conoscere la strategia giusta da adottare per difendersi. L'emicrania si manifesta con attacchi dolorosi intensi e pulsanti. Il male è unilaterale e talvolta associato a nausea e fastidio per luci e suoni. Può presentarsi con o senza l'aura (disturbi visivi, sensoriali o del linguaggio) che precede il dolore emicranico.

Spiega Piero Barbanti, direttore dell'Unità per la cura e ricerca sulle cefalee e sul dolore dell'Ircs San Raffaele Pisana di Roma: «L'emicrania è in assoluto la forma di cefalea più comune. È bene che chi ne soffre impari a "catalogare" gli attacchi per numero e gravità. Se si tratta di episodi sporadici e lievi, l'automedicazione con farmaci da banco può essere utile,

ma vanno presi in modo responsabile e seguendo le istruzioni contenute nella confezione». Se invece gli episodi sono frequenti, intensi e disabilitanti, oltre che associati ad altri sintomi, come nausea e vomito, bisogna andare dal medico.

«Un errore molto comune è farsi prescrivere esami inutili per questo problema, come la radiografia del collo o della testa, oppure l'elettroencefalogramma. Si rischia di imboccare strade sbagliate, e di sottoporsi a trattamenti scorretti. Una delle credenze più comuni, ad esempio, è che la cervicale dia il mal di testa. Piuttosto, in attesa della visita medica, si può tenere un diario dove segnare i giorni degli attacchi emicranici, la durata, l'intensità — continua lo specialista — ma anche le circostanze scatenanti, i farmaci che si stanno prendendo. Questo faciliterà il medico durante la sua visita. Solitamente, poi, viene prescritto un esame neurologico e la misurazione

**Inutili alcuni
esami come
radiografie**

**ed elettro-
encefalogramma**

della pressione».

Una volta fatta la diagnosi, lo specialista fornisce una serie di consigli per regolare lo stile di vita in modo corretto: il sonno, l'alimentazione, evitare digiuni, poco alcol... I farmaci prescritti possono essere sintomatici, ossia presi al bisogno. Oppure può essere necessario seguire una cura preventiva per 3-6 mesi con calcio antagonisti, beta bloccanti, antiepilettici e antidepressivi.

Avverte Barbanti: «In quest'ultimo caso si deve prendere il farmaco ai primissimi sintomi, non aspettare un peggioramento. È come aprire subito l'ombrello appena inizia a piovere, altrimenti è inutile! Da evitare anche l'uso indiscriminato dei medicinali, altrimenti si rischia la cefalea da abuso. Altri errori comuni da evitare sono l'auto-riduzione delle dosi e non rispettare gli orari di assunzione del farmaco. Segnalare infine al medico eventuali cambiamenti nell'emicrania, se si avvertono stato confusionale o alterazioni di coscienza».



DONNE

Il 18 per cento delle donne soffre di emicrania. Tra la pubertà e la menopausa ne soffre il 27%



TIPOLOGIE

Sono state classificate quasi 200 forme di mal di testa: primarie e secondarie (da trauma o altro)



DURATA

Nella metà dei casi un attacco emicranico dura tra le 48 e le 72 ore



FREQUENZA

Sei milioni di italiani soffrono di emicrania: il 35 per cento con 4 o più attacchi al mese