



La scheda salute

Emicrania e mal di testa



Il 90% della popolazione soffre occasionalmente di mal di testa mentre l'emicrania ne colpisce "dolorosamente" circa il 25%. In particolare le persone d'età compresa tra i 25 e i 55 anni.

Come reagisce il corpo

Il mal di testa si distinguono in due gruppi principali. Il gruppo delle cefalee primarie annovera oltre il 90% dei mal di testa di tipo tensivo: in questo caso il dolore rappresenta la malattia e l'obiettivo è quello di trattare i sintomi. Le cefalee secondarie si riferiscono a mal di testa che celano una malattia o un problema fisico e rappresentano solo il 10% dei casi.

Il mal di testa possono essere scatenati da fattori quali stress fisico ed emotivo, superlavoro, disturbi del sonno, troppe ore trascorse davanti al computer, angoscia, fattori genetici, ereditarietà, disturbi visivi, problemi ormonali, ambientali o alimentari, eventuali disturbi legati all'assunzione di farmaci...

L'emicrania è caratterizzata da diversi tipi di cefalea e da sintomi come il dolore unilaterale in grado di condizionare pesantemente la quotidianità o di aumentare di intensità quando si compie uno sforzo fisico, con pulsazioni, nausea, vomito. Tra le ulteriori cause, troviamo la sensibilità al rumore, alla luce, agli odori pungenti o anche a determinati farmaci. L'emicrania con aura - o emicrania oftalmica - si annuncia con dei disturbi visivi, seguiti in particolare da una specie di abbagliamento sempre più marcato... prima della comparsa del mal di testa.

Cosa potete fare

- Non sottovalutate certi segnali d'allarme e non esitate a rivolgervi al vostro medico o farmacista! Per esempio, se l'emicrania è più forte e dolorosa del solito, se si manifesta quotidianamente o quasi, oppure in modo molto marcato durante o dopo uno sforzo fisico, se sopravviene dopo un rapporto sessuale o un accesso di tosse...
- Luce intensa, rumore... A titolo preventivo è opportuno evitare i fattori scatenanti e, in ogni caso, osservare il proprio grado di sensibilità rispetto a questi ultimi.
- Puntate su uno stile di vita sano, ritmi regolari, un'attività sportiva (all'aperto è ancora più benefica), tecniche di rilassamento (sofrologia, yoga, stretching...).
- Optate per un'alimentazione sana e bevete abbondantemente (acqua, tisane). Quanto al caffè, se ad alcuni allevia il dolore, su altri può avere l'effetto opposto.
- Adottate una buona postura ergonomica sul posto di lavoro ed evitate di rimanere troppo a lungo davanti al computer o al televisore...

Il consiglioplus

Chiedete consiglio al vostro farmacista o consultate il vostro medico: la maggior parte delle emicranie viene trattata in maniera inopportuna perché le cure sono inadeguate oppure perché i farmaci vengono assunti in modo inappropriato. Alcune emicranie, dette iatrogene, possono essere scatenate anche dall'abuso di analgesici. Oltre a un trattamento farmacologico appropriato, l'aromaterapia e la fitoterapia, così come l'omeopatia e le tinture madri, offrono soluzioni apprezzabili.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

