



La scheda salute

Vertigini



Tutto sembra ruotare attorno a voi, vi sentite invadere da una sensazione di disequilibrio e debolezza... Cosa rivelano le vertigini?

Come reagisce il corpo

Le vertigini sono un sintomo soggettivo, un'illusione di movimento che genera la sensazione che tutto giri attorno a voi oppure che sia il vostro corpo a ruotare su se stesso. Questa sensazione può essere accompagnata da una reale mancanza di equilibrio o anche da debolezza, capogiri, acufeni, nausea, vomito, malessere con sudorazione, emicrania... Il meccanismo delle vertigini è complesso. È spesso la conseguenza di informazioni contraddittorie tra le diverse strutture che assicurano l'equilibrio: il sistema vestibolare dell'orecchio interno (labirinto) che informa dei movimenti e dell'orientamento del corpo nello spazio e che è inoltre preposto al mantenimento di una visione nitida e dell'equilibrio del corpo, il sistema visivo e, infine, il sistema di propriocezione che riceve le informazioni dalla pianta dei piedi.

I tipi di vertigini che si presentano più frequentemente sono tre: Vertigine posizionale, frequente nelle persone anziane. In questo caso, basta una semplice rotazione della testa perché la vertigine si manifesti per un breve lasso di tempo, associata talvolta a movimenti involontari degli occhi (nistagmo) e a nausea... In sintesi, questo tipo di vertigine è dovuto a un accumulo di minuscoli cristalli di calcio in uno dei canali dell'orecchio interno. Per porvi rimedio basterà che un medico esegua una serie di manipolazioni indolori della testa del paziente. Sindrome di Ménière, è cronica e si accompagna in particolare a sordità e acufeni, con crisi di vertigini che possono essere molto brevi o durare diversi giorni. Neurite vestibolare (o labirintite), ossia l'infiammazione del nervo che innerva i canali vestibolari dell'orecchio interno e provoca vertigini improvvise e intense. Si ritiene sia di origine virale e guarisce senza trattamento.

Cosa potete fare

- In caso di crisi niente panico. Riposatevi, evitate di guidare...
- Rivolgetevi a un medico, a meno che queste vertigini non siano dovute a mal di viaggio. Le vertigini sono generalmente reversibili e il loro trattamento dipende dalle cause della loro comparsa. In via preventiva, possono essere prescritti dei farmaci antivertiginosi per alleviarne i sintomi.
- Per quanto riguarda la prevenzione, evitate le situazioni che possono provocarle (per esempio un brusco cambio di posizione, soprattutto al risveglio) e adottate uno stile di vita equilibrato: evitate le bevande a base di caffeina e il tabacco, limitate il consumo di alcol, bevete 1,5 l d'acqua al giorno...
- Se le crisi sono scatenate dallo stress, puntate sulle tecniche di rilassamento come yoga, sofrologia, tai-chi...
- Se necessario, chiedete consiglio agli specialisti del settore per prevenire possibili cadute: rieducazione delle vertigini, eliminazione dei farmaci a rischio, controllo della vista, uso di bastone da passeggio, corrimano, una buona illuminazione, tappeti antiscivolo...

Il consiglioplus

Oltre a diverse cause di origine neurologica, infettiva, tumorale, vascolare o fisiologica in particolare, l'origine di alcuni tipi di vertigini può essere tossica o farmacologica (droga, alcol, caffeina, alcuni antibiotici, tranquillanti, sedativi...).

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

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

