

CEFALEA: GLI ERRORI PIÙ COMUNI

1. Cervicale:

L'artrosi cervicale non causa il mal di testa. → Il dolore può estendersi al collo, non significa che dipenda dalle articolazioni e muscoli cervicali.

2. Sinusite:

Il mal di testa dovuto dalla sinusite si manifesta con caratteristiche differenti rispetto alla cefalea → è sinusite se associato a secrezione nasale muco-purulenta, rinite, febbre e sintomi di infezione.

3. Colpa dell'alimentazione:

Alcuni alimenti possono scatenare attacchi di mal di testa in soggetti sensibili, ma non ne sono la causa. Per esempio: alimenti che contengono nitrati o glutammato

4. Intolleranze alimentari:

Evitare diete inutili, in caso di dubbi o domande rivolgersi ad un neurologo o centro cefalee.

5. Ereditarietà cefalea:

Non esiste un'ereditarietà → esiste una predisposizione familiare.

6. Nevralgia del trigemino:

Quando il dolore emicranico comprende anche il viso non è sinonimo di nevralgia del trigemino → è possibile nell'emicrania, ma la nevralgia del trigemino è una malattia tipica in età avanzata mentre l'emicrania prevale nei giovani.

6. Assunzione FANS e triptani:

I farmaci consigliati vanno assunti ai primi sintomi della cefalea. → Se trascorre troppo tempo dall'inizio dei sintomi i benefici saranno più modesti o addirittura nulli. → chiedere sempre al proprio specialista curante un trattamento di emergenza per i casi in cui, pur avendo assunto correttamente il farmaco sintomatico consigliato, questo non dovesse funzionare.

7. Attacco cefalea e cocktail di farmaci:

Evitare il "fai da te" e non mischiare farmaci con diversi principi attivi durante lo stesso attacco di cefalea. → Rivolgersi ad uno specialista/neurologo e pianificare insieme una terapia sintomatica adeguata.

L'abuso di FANS, analgesici e triptani può peggiorare l'emicrania e talvolta la può anche cronicizzare.

8. Curare la cefalea:

La maggioranza delle cefalee è curabile con farmaci di profilassi (prevenzione). Prima di avere dei benefici significativi, spesso è necessario provare più farmaci qualora i primi si siano risultati inefficaci.

La terapia di profilassi deve essere assunta quotidianamente, in genere per 3-6 mesi.

9. TAC cranica e RM encefalica:

Necessarie solo per escludere alcune forme di cefalea di tipo secondario.

10. Rimedi alternativi e/o naturali:

Nell'emicrania le terapie non farmacologiche (magnesio, vitamina B2, coenzima Q10, tecniche di rilassamento, biofeedback, agopuntura, yoga, cefaly) possono essere utili soltanto nelle forme a bassa frequenza di crisi e di intensità non elevata. Negli altri casi sono utili più come accompagnamento ad una terapia farmacologica che come una cura vera e propria.

RACCOMANDAZIONI & CONSIGLI

Raccomandazioni:

- No al "fai da te" → rischio peggioramento cefalea e salute
- No alle autodiagnosi → inutili e dannose
- No all'abuso dei farmaci → rischio cronicizzazione cefalea e peggioramento salute
- Mai interrompere i farmaci prescritti → rischio peggioramento cefalea e salute → ad ogni dubbio consultare il medico/specialista

Consigli:

- ✓ Compilare il diario cefalea
- ✓ Assumere il farmaco sintomatico ai primi sintomi
- ✓ Attenersi alle prescrizioni del neurologo/specialista e cure prescritte
- ✓ Contattare il medico a qualsiasi cambiamento della cefalea o nuovi sintomi o dubbi
- ✓ Rispettare ritmi sonno/veglia, orari pasti
- ✓ Praticare regolare attività fisica



Associazione Cefalea Ticino

Un sostegno per chi soffre di mal di testa

Annalisa Lentini

C.P. 1902

CH-6830 Chiasso 1

Tel. +41 79 759 49 61

www.cefaleaticino.ch

info@cefaleaticino.ch