



Il giusto equilibrio
nel trattamento
dell'emicrania



Care lettrici, cari lettori,

a chiunque può capitare di avere mal di testa ogni tanto. L'emicrania, però, è qualcosa di completamente diverso. Chi non ha mai avuto un attacco di emicrania spesso non riesce a immaginare la sofferenza che caratterizza questa patologia.

Con una terapia personalizzata è possibile aiutare molte persone affette da emicrania. Esistono diversi approcci farmacologici e non farmacologici. Una terapia acuta mira a contenere il dolore e gli altri sintomi in modo rapido ed efficace durante un attacco di emicrania. La profilassi dell'emicrania, invece, ha lo scopo di ridurre la frequenza, la gravità e la durata degli attacchi di emicrania.

In questo opuscolo desideriamo illustrare l'importanza di documentare l'andamento dell'emicrania, ad esempio per riconoscerne tempestivamente il peggioramento. Non è determinante solo il numero di giorni in cui si manifestano cefalea ed emicrania. Anche un aumento dei farmaci assunti in acuto e il peggioramento della qualità di vita sono fattori determinanti.

È opportuno parlare con il proprio medico in merito alle terapie adatte a ridurre il numero e la gravità degli attacchi di emicrania con la giusta combinazione di trattamenti farmacologici e non, acuti e di profilassi.



Farmaci per la fase acuta: un elemento chiave del trattamento dell'emicrania

La possibilità di eliminare o almeno ridurre il dolore con i farmaci è una componente essenziale della medicina del dolore. Anche i classici antidolorifici, i cosiddetti farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), come l'aspirina, l'ibuprofene o il paracetamolo, possono essere d'aiuto durante un attacco di emicrania. Per gli episodi di emicrania gravi o medio-gravi con dolore intenso, esistono i cosiddetti triptani, studiati specificatamente per il trattamento degli attacchi di emicrania. L'efficacia dei farmaci per il trattamento degli attacchi acuti di emicrania è più elevata se vengono assunti nella fase iniziale della cefalea. Se l'emicrania è relativamente rara e non ha un impatto eccessivo sulla vita quotidiana, di solito si può trattare con questo tipo di terapia acuta.

Se però la frequenza aumenta e il dolore e gli altri sintomi peggiorano sempre di più nonostante l'assunzione di antidolorifici adeguati, c'è il rischio che si instauri un circolo vizioso. Ecco perché è così importante tenere traccia della quantità di antidolorifici e triptani assunti, oltre a documentare i giorni di cefalea ed emicrania, e possibilmente registrarli anche nel diario dell'emicrania per poter individuare un aumento.

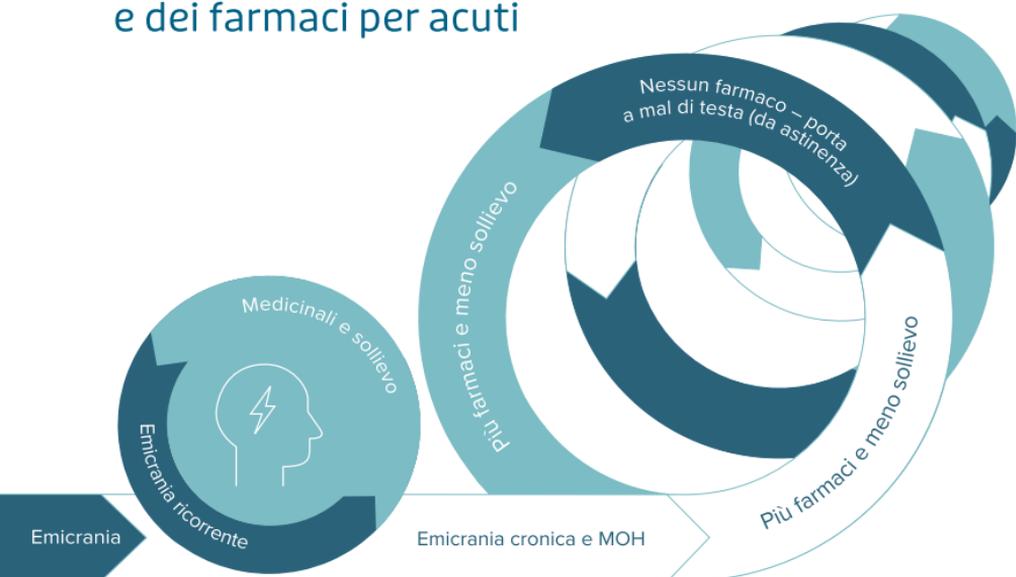


Ma attenzione a non esagerare

Chi soffre spesso di emicrania, con attacchi più frequenti e per periodi più lunghi, si trova in una condizione di notevole disagio. È quindi comprensibile la tendenza a ricorrere più spesso ad antidolorifici e triptani.

Ma l'utilizzo frequente di questi farmaci può dare il via a un circolo vizioso: se assunti con eccessiva frequenza, proprio quei farmaci che dovrebbero alleviare il mal di testa potrebbero provocare l'effetto contrario, causandolo. Questo tipo di cefalea si chiama cefalea da uso eccessivo di farmaci, dall'inglese Medication Overuse Headache (MOH). A un certo punto non si riesce più a distinguere se i mal di testa sono parte dell'emicrania o sono un effetto della terapia acuta. La spirale data da emicrania frequente, assunzione troppo frequente di farmaci in fase acuta e quindi una nuova emicrania scatenata da questi ultimi va interrotta il più velocemente possibile.

Il circolo vizioso dell'emicrania e dei farmaci per acuti



Sapevate che...

- **lo 0,7-1% dei tedeschi** soffre di una cosiddetta cefalea da uso eccessivo di farmaci (MOH)?
- **circa il 70% delle persone** che soffrono di mal di testa cronico ne sono affette?
- **le donne ne soffrono da 3 a 4 volte in più** rispetto agli uomini?

Non è facile per il/la paziente riconoscere una cefalea da uso eccessivo di farmaci, perché già prima sussiste un disturbo cefalalgico. Inoltre, le caratteristiche di una cefalea da uso eccessivo di farmaci dipendono dal disturbo cefalalgico alla base (ad esempio, emicrania, cefalea tensiva, cefalea a grappolo). Chi soffre di emicrania e assume molti triptani spesso lamenta un mal di testa quotidiano simile all'emicrania o un aumento della frequenza delle emicranie. Se invece i/le pazienti affetti/e da cefalea cronica assumono troppo spesso i classici antidolorifici, di solito segnalano un aumento del numero di giorni in cui si manifestano i sintomi della cefalea di tipo tensivo.

In ogni caso, è bene rivolgersi al medico curante se l'emicrania peggiora (ad esempio la frequenza e l'intensità degli attacchi). Il medico può aiutarvi a capire cosa sta causando il peggioramento e come contrastarlo.



Buono a sapersi:

Quando si ha a che fare con gli antidolorifici per l'emicrania, i numeri 10 e 15 sono numeri importanti da ricordare nell'assunzione di farmaci in fase acuta.

Si parla di uso eccessivo di farmaci quando il/la paziente con cefalea assume

- **15 o più giorni al mese** antidolorifici classici (aspirina, ibuprofene, paracetamolo)
- **10 o più giorni al mese** triptani o analgesici combinati (ad esempio, con aspirina, paracetamolo e caffeina)
- **o assume 10 o più giorni al mese** una combinazione di triptani e gli antidolorifici di cui sopra.

Vanno considerati anche altri antidolorifici che si assumono per altri dolori, come il mal di schiena. Anche questi contano.



Cosa fare se l'emicrania peggiora?

Un trattamento appropriato del dolore in fase acuta è importante e contribuisce alla qualità di vita dei soggetti che soffrono di emicrania. Se però notate che il dolore si fa più frequente e che il numero di giorni in cui assumete antidolorifici aumenta, è segno che l'emicrania potrebbe non essere trattata in modo ottimale. Non esitate a parlarne apertamente con il vostro medico. Se utilizzate frequentemente farmaci per il dolore acuto, valutate insieme anche come ridurre la necessità di tali antidolorifici.

È consigliabile parlare con il medico circa la possibilità di una terapia preventiva (profilassi). A tale scopo esistono diverse terapie farmacologiche e non. Non si tratta di sostituire la terapia acuta con la profilassi. Nel trattamento dell'emicrania, occorrerebbe associare la profilassi e la terapia farmacologica in fase acuta. L'obiettivo primario è quello di ridurre il numero e la gravità degli attacchi di emicrania, in modo da rendere "automaticamente" meno necessario l'uso di farmaci in acuto.

Anche se in passato avete già assunto farmaci di profilassi e/o sperimentato soluzioni terapeutiche non farmacologiche che non hanno funzionato o che hanno avuto effetti collaterali eccessivi, conviene sempre parlarne di nuovo con il vostro medico. Negli ultimi tempi soprattutto, si sono aggiunte alcune terapie moderne sviluppate specificamente per la profilassi dell'emicrania. L'assunzione quotidiana di farmaci a scopo preventivo e il pensiero costante della malattia non sono più necessari e si possono evitare.

Per potervi aiutare al meglio, al vostro medico serve un quadro preciso dei vostri sintomi. Pertanto, è utile prenderne nota nel dettaglio già in anticipo. Un diario dell'emicrania può aiutarvi. Registrerete per diverse settimane i vostri sintomi, l'ora in cui si è manifestato l'attacco, la gravità degli attacchi e l'assunzione di farmaci di emergenza. Può essere anche una base di confronto per la prossima visita medica, in modo da poter scegliere insieme al medico la terapia più adatta a voi.



Qui potete scaricare un diario in cui documentare i giorni di cefalea ed emicrania e l'assunzione di farmaci in fase acuta:

www.migraene-prophylaxe.ch/infomaterial

Troverete altri opuscoli e informazioni sull'emicrania. Date un'occhiata!

Una profilassi efficace dell'emicrania può costituire un primo passo decisivo per uscire dal circolo vizioso di terapia farmacologica acuta ed emicrania. Parlate con il vostro medico in merito a terapie efficaci contro l'emicrania che vi permettano di doverci pensare il meno possibile, in modo da poter tornare a essere voi stessi e riprendere a partecipare in modo attivo alla quotidianità.

CH-WEP-0260 08.2023

Sigla editoriale
Lundbeck (Schweiz) AG
Balz-Zimmermann-Strasse 7
8152 Glattbrugg

