

Emicrania

Pronto Soccorso / Foglio Informativo

Generale

Cosa è un'emicrania?

Le emicranie sono forti mal di testa che di solito iniziano su una parte della testa (spesso dietro l'occhio) e si diffondono su tutta la testa. Le emicranie possono durare da due ore fino a qualche giorno.

Le emicranie colpiscono circa una persona su 10. Sono tre volte più comuni nelle donne e tendono a colpire i giovani, che altrimenti sono sani. Molte persone che sono affette da emicranie hanno un familiare con lo stesso disturbo.

Cosa causa un'emicrania?

La causa dell'emicrania non è chiara.

Studi suggeriscono che un'emicrania è causata dal gonfiarsi dei vasi sanguigni nel cuoio capelluto e nei tessuti attorno al cervello, con l'effetto che una maggiore quantità di sangue viene pompata attraverso il cervello. Pare che anche cambiamenti nell'attività cerebrale e in sostanze chimiche abbiano un ruolo.

I medici ritengono che ci siano dei fattori 'scatenanti' (trigger) che danno origine ad un'emicrania, anche se non è sempre facile identificare un fattore scatenante specifico. Alcuni comuni fattori scatenanti includono:

- alcol, specialmente il vino rosso
- le luci sfarfallanti di una TV o dello schermo di un computer
- calore, luce (abbagliamento), o rumore
- sostanze chimiche, come quelle che si trovano nella benzina o nei profumi
- formaggio, caffè, noci, cioccolato, arance, pomodori, alcuni additivi e conservanti alimentari
- fame
- cambiamenti ormonali – mestruazioni, pillole ormonali e menopausa
- esercizi fisici
- emozioni – stress, eccitazione o fatica
- rilassamento – dopo una settimana di lavoro stressante, ti rilassi e ti prende un attacco di emicrania.

Quali sono i sintomi?

Il dolore da emicrania può essere palpitante, pulsante oppure comprimente e peggiora col movimento e con le normali attività. Altri sintomi includono:

- un segnale d'allarme (aura) quale visione offuscata, luci lampeggianti, intorbidamento, formicolio e odori strani
- nausea e vomito
- un mal sopportare luci forti
- un mal sopportare forti rumori.

Gli attacchi possono essere pochi e a distanza tra loro, oppure frequenti e severi. Spesso le emicranie sono imprevedibili.

Trattamento

Le emicranie variano da persona a persona e perciò anche il trattamento varia.

Ci sono molti nuovi trattamenti che possono essere usati per un attacco.

Se l'emicrania è agli stadi iniziali, semplici farmaci come l'aspirina (di solito 900 mg o tre compresse) e farmaci anti-nausea possono essere sufficienti per portare sollievo. Di al tuo medico o professionista sanitario se non puoi prendere l'aspirina.

Se il dolore è forte, possono essere necessari farmaci più forti (di solito *endovenosi* – nella vena tramite fleboclisi (drip) e il trattamento in ospedale.

La *Pethidine* non è più usata per trattare un'emicrania poiché adesso esistono farmaci più efficaci.

Di solito, non c'è bisogno di nessun test a meno che il medico non ritenga che ci possa essere qualche altra ragione per i tuoi sintomi.

Cura a domicilio

Delle semplici misure ti possono aiutare a far fronte ad un'emicrania stando a casa.

- Stai sdraiato in una stanza quieta, fresca, e scura.
- Metti una flanela fredda sulla tua fronte o al collo.
- Non bere caffè, tè o succo d'arancia.
- Evita di gironzolare troppo.
- Cerca di rilassarti meditando o ascoltando musica.
- Non leggere oppure non guardare la televisione.
- Non guidare.
- Alcune persone trovano sollievo combattendo l'attacco con una buona e lunga dormita.
- Prendi degli analgesici come indicato dal tuo medico.

Se hai un altro attacco, prendi il tuo farmaco analgesico o un semplice antidolorifico e stai sdraiato in un posto scuro e quieto. Quanto prima inizi il trattamento tanto meglio. Prendi farmaci solo come indicatoti.

Se la tua emicrania è forte, non è la stessa di sempre, non risponde al solito antidolorifico, oppure è associata a debolezza nel braccio o nella gamba, difficoltà a parlare, febbre, sonnolenza o confusione, dovresti cercare urgentemente assistenza medica.

Che cosa aspettarti

Per molti il dolore cessa e si sentono di nuovo bene. Può essere che tu rimanga in uno stato di confusione e malessere (hangover) che può durare diverse ore o giorni. Questo ti può rendere debole e stanco con un lieve mal di testa.

Potresti aver bisogno di stare a casa dal lavoro o dalla scuola.

Se hai frequenti attacchi, ci sono trattamenti giornalieri che possono essere di aiuto.

Prevenzione

- Pensa che cosa potrebbe aver causato l'attacco ed evita quel fattore scatenante. Per esempio, evita il vino rosso se sospetti che questa sia la causa.
- Chiedi al tuo medico informazioni sulle opzioni di trattamento per prevenire o ridurre gli attacchi.
- Trattamenti complementari possono aiutare, anche se mancano ricerche al riguardo. Esempi includono il rilassamento (yoga e meditazione), agopuntura, aromaterapia, retroazione biologica (biofeedback) e ipnoterapia.

Note:

Come cercare aiuto



In un'emergenza medica recati al Pronto soccorso dell'ospedale più vicino oppure chiama un'autoambulanza (chiama lo 000).



Per altri problemi di salute consulta il tuo medico di famiglia o un professionista sanitario.



Per consigli sanitari da parte di un'infermiera abilitata (Registered Nurse) puoi telefonare a **NURSE-ON-CALL 24 hours a day** (Infermiera a disposizione 24 ore su 24) al **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi parte del Victoria.*

Per coloro che non si sentono sicuri con il loro inglese **NURSE-ON-CALL** provvede accesso a servizi interpreti. Telefona al **1300 60 60 24**.

*Chiamate da cellulari potrebbero essere addebitate a tariffa più elevata.



Vuoi saperne di più?

- Rivolgiti al tuo medico di famiglia oppure ad un professionista sanitario.
- Consulta un fisioterapista, chiropratico o osteopata.
- Visita il sito di **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au
- Consulta il sito **Headache and Migraine Information** al www.headache.com.au

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 0578 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@health.vic.gov.au



Dicembre 2010. Disponibile anche su internet al recapito www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.

Autorizzato dal
Victorian Government
Melbourne (1009025)