

# Il mal di testa

*Molto spesso, il mal di testa o cefalea è di norma la banale manifestazione di uno stato di tensione psichica (sovraccarico, ansietà, ecc.) che può colpire chiunque fra noi. Ma si può anche trattare di un'emicrania, o di un sintomo di una malattia più grave.*

## Le cefalee semplici (o cefalee da tensione)

- Sono le più frequenti.
- Insorgono essenzialmente come reazione ad uno stato di tensione psichica (sovraccarico, ansietà, depressione, ecc.).
- Il mal di testa è di intensità piuttosto moderata, diffuso, ed interessa entrambi i lati della testa.
- Tali cefalee sono episodiche, durano qualche ora o alcuni giorni.
- Di norma, vengono alleviate dall'assunzione di semplici analgesici come aspirina, paracetamolo ed antinfiammatori, dal rilassamento e dal riposo.

## Quando il mal di testa è un'emicrania

- L'emicrania è più di un semplice mal di testa.
- Può essere scatenata da svariati fattori: psicologici, alimentari, sensoriali, ecc.

È caratterizzata da:

- crisi dolorose che durano da 4 a 72 ore
- un dolore di tipo pulsante, ossia che dà l'impressione di battere seguendo il ritmo delle pulsazioni cardiache
- un dolore predominante, di solito su un unico lato del cranio
- Può essere preceduta per qualche istante da disturbi visivi (luccichii, "buchi" nel campo visivo e vista appannata), intorpidimento, formicolii, disturbi del linguaggio o addirittura da una paralisi momentanea (molto rara).
- Può essere accompagnata da nausea, vomito, intolleranza alla luce ed al rumore, vertigini, diminuzione delle capacità visive ed abbassamento della pressione arteriosa.
- A volte è ereditaria (famiglie di emicranici).
- Gli analgesici abituali (aspirina, paracetamolo ed antinfiammatori) non sempre sono sufficienti ad alleviarla. Quando le crisi persistono, il medico è indotto a prescrivere dei triptani che, in alcuni casi, potranno essere utilizzati sin dall'inizio delle crisi emicraniche
- Quando le crisi di emicrania sono frequenti ed impedi-

scono la vita sociale, il medico potrà proporre un trattamento di base (ad esempio con betabloccanti) eventualmente abbinato al rilassamento.

- Vengono svolti degli esami (TAC, RMI, Elettroencefalogramma e Doppler) solo nei bambini ed in caso di emicrania atipica per escludere altre diagnosi.

## Mal di testa: quando farsi visitare?

Il mal di testa può anche essere sintomo di numerose malattie (ipertensione, ischemia cerebrale, traumi cranici, meningite, ecc.), alcune delle quali devono essere trattate con urgenza. Pertanto, è necessario consultare assolutamente un medico quando:

- I farmaci analgesici non sono sufficienti ad alleviare la cefalea o l'emicrania ed il dolore diventa quasi permanente o insorge con crisi sempre più ravvicinate fra loro.
- Si tratta di mal di testa molto violenti comparsi all'improvviso.
- I mal di testa sono abbinati a rigidità nucale, febbre e vomito.
- Le cefalee sono accompagnate da disturbi della coscienza o da paralisi.
- I dolori diventano sempre più intensi col passar del tempo.

Per maggiori informazioni:

[www.miscoppialatesta.it](http://www.miscoppialatesta.it)

 **univadis**<sup>®</sup>  
medicina e oltre