

Lifting The Burden

Campagna mondiale di
informazione per la lotta contro
la cefalea

*Cos'è la cefalea
cronica
quotidiana?*



World Health
Organization



WORLDHEADACHE
ALLIANCE



International
Headache
Society



EHF

Cos'è la cefalea cronica quotidiana?

"Ho iniziato ad avere mal di testa che comparivano a metà del pomeriggio. Riuscivo a lavorare, ma la concentrazione era difficile. Così ho scoperto che con un paio di antidolorifici riuscivo a calmare il dolore. I mal di testa poi hanno iniziato a diventare più frequenti e adesso sono costretto ad assumere farmaci quasi quotidianamente e la mia testa sembra non essere mai a posto".

La definizione *di cefalea cronica quo-*

tidiana non costituisce una vera e propria diagnosi, è piuttosto una descrizione calzante per una forma di mal di testa che si manifesta 15 o più giorni al mese per oltre 3 mesi.

Quali sono i diversi tipi di cefalea cronica quotidiana?

I tipi di questa forma di cefalea sono numerosi, diversi e sono generalmente definiti sulla base delle loro cause. La cefalea di tipo tensivo cronica e la cefalea da uso eccessivo di farmaci sono le più diffuse. Sulla prima esiste uno specifico opuscolo che Lei può eventualmente richiedere. La cefalea da abuso di farmaci (vedere in basso)

può costituire una trasformazione dell'emicrania o della cefalea di tipo tensivo.

Chi soffre di cefalea cronica quotidiana? È un disturbo sorprendentemente

comune e circa una persona su 20 è destinata a soffrire almeno una volta della vita. È più frequente nelle donne che negli uomini e compare anche nei bambini.

Quali sono i sintomi della cefalea cronica quotidiana? La principale caratteristica

è la notevole frequenza che assume forme variabili, ma spesso si presenta come un dolore sordo. Altri sintomi comuni, insieme al mal di te-

sta, sono stanchezza, nausea, irritabilità e difficoltà a dormire. Talvolta il mal di testa sembra implacabile, anche se durante la giornata può cambiare di intensità. La cefalea da abuso di farmaci raggiunge spesso il culmine al risveglio.

È possibile che la mia cefalea migliori? Il trattamento della cefalea cronica quotidiana dipende dalla diagnosi e dalla causa. Curarsi nella maniera giusta è importante e quindi è di solito necessario ricorrere ad un trattamento di tipo medico. Tutti i tipi di cefalea cronica quotidiana possono trovare temporaneo sollievo negli antidolo-

rifici o nelle terapie contro l'emicrania, ma in molti casi il sollievo è solo parziale e l'effetto diminuisce con il passare del tempo. Inoltre, questi farmaci non costituiscono un trattamento adeguato in quanto sono destinati a provocare un peggioramento della malattia. Se il suo è un mal di testa causato dall'uso eccessivo di questi farmaci, potrà avere un miglioramento solo attraverso la loro sospensione.

Devo sottopormi ad esami? Non ci sono esami che possano confermare la diagnosi di qualsiasi forma di cefalea quotidiana cronica. La diagnosi si basa sulla descrizione dei mal di testa

data dal paziente e sul fatto che durante la visita medica non emerge nulla di anormale. Pertanto, è molto importante che Lei fornisca una descrizione precisa dei suoi sintomi e di come si sviluppano. È importante che dica quanti antidolorifici o quali altri farmaci contro il mal di testa assume e con quale frequenza. Il suo medico dovrebbe essere in grado di dirle con una certa facilità se Lei ha una malattia più grave di una cefalea quotidiana cronica. Se il suo dottore non è certo della diagnosi, o la cefalea cambia in maniera improvvisa, potranno essere effettuati degli esami, inclusa

una risonanza magnetica del cervello, per escludere altre possibili cause del mal di testa, anche se raramente ciò è necessario. Se il suo medico non ritiene indispensabili gli esami, significa che non sono utili a prescrivere la cura migliore.

Cos'è la cefalea da abuso di farmaci?

Qualsiasi farmaco Lei assuma per tenere sotto controllo i sintomi del mal di testa, quando assunto troppo spesso può indurre una cefalea da abuso di farmaci. Aspirina, paracetamolo, ibuprofene, codeina: di fatto, tutti gli antidolorifici, anche quelli da banco, si associano a questo tipo di problema e

ciò non riguarda solo gli antidolorifici. I farmaci per il trattamento specifico dell'emicrania possono anch'essi causare questa reazione se usati con eccessiva frequenza. Questi farmaci sono i triptani e soprattutto l'ergotamina. Una forma simile di mal di testa (sebbene non strettamente una cefalea da uso eccessivo di farmaci) può essere provocata dall'assunzione di troppa caffeina. Le fonti usuali di caffeina sono il caffè, il tè o le bevande a base di cola, ma possono essere anche compresse a base di caffeina o molti analgesici. Il modo in cui questa forma di cefalea si sviluppa è sconosciuto.

sciuto e può essere differente in relazione alla natura del farmaco. I triptani e l'ergotamina possono causare un cosiddetto effetto "rebound", con un mal di testa che si ripresenta dopo che l'azione del farmaco è svanita. Si ritiene che, nel tempo, gli analgesici causino un cambiamento nei meccanismi del cervello preposti al controllo del dolore: essi si assuefanno agli effetti del medicinale così che si ha bisogno di assumerne dosi sempre più alte. Per la maggioranza dei pazienti con cefalee occasionali, gli analgesici sono un trattamento sicuro ed efficace. Tuttavia, la cefalea da abuso

di farmaci può insorgere in chiunque faccia uso di una terapia contro il mal di testa per oltre tre giorni alla settimana. Di solito, il paziente inizia ad accusare attacchi occasionali di cefalea di tipo tensivo o (più comunemente) di emicrania. Per motivi diversi, ad un certo punto le cefalee iniziano a divenire più frequenti. Questo può accadere attraverso un'evoluzione naturale o perché è insorta un'altra forma di cefalea, probabilmente dovuta a stress o dolore muscolare. L'aumento del mal di testa porta ad accrescere la dose di farmaci per cercare di controllare i sintomi, fino al punto in cui en-

trambe le forme di cefalea compaiono quotidianamente. Molti pazienti che si trovano in questa situazione sono consapevoli di assumere più farmaci del dovuto e cercano di ridurre la dose: ciò causa una sindrome da sospensione che peggiora il mal di testa e porta nuovamente ad alzare la dose dei medicinali. È facile capire come questo diventi un circolo vizioso che è difficile interrompere. Non importa quanti medicinali Lei assume, se assume regolarmente la dose massima di antidolorifici solo uno o due giorni la settimana, è difficile che sviluppi una cefalea da abuso di farma-

ci; al contrario, se assume anche solo due pastiglie per troppi giorni di seguito ecco che il mal di testa peggiora immediatamente. È la *frequenza* con cui si assume il farmaco in un determinato lasso di tempo che causa il problema.

Cosa posso fare per aiutarmi? Il *solo* modo di curare questa forma di cefalea è sospendere gradualmente il farmaco che l'ha indotta. Studi clinici mostrano che la maggioranza dei pazienti che attuano questa procedura migliora notevolmente sebbene possano trascorrere anche tre mesi prima di vedere i benefici. Anche se i mal di

testa continuano nonostante l'interruzione del farmaco, il fatto di aver chiarito la causa porta ad una migliore risposta alla terapia specifica. È possibile sospendere il farmaco sia bruscamente sia riducendo gradualmente le dosi nell'arco di 2-3 settimane. Qualsiasi metodo Lei scelga, è importante che durante l'intero periodo di sospensione beva molti liquidi (evitando però di assumere più caffeina). Se opta per una sospensione brusca, quasi sicuramente avrà sintomi da astinenza quali peggioramento del mal di testa, nausea, forse vomito, ansia e difficoltà a dormire, che faran-

no la loro comparsa entro 48 ore e potranno durare al massimo per 2 settimane. Tuttavia una sospensione graduale è più suscettibile di fallimento probabilmente perché richiede tempi più lunghi. È importante anche valutare quando iniziare la sospensione evitando di farlo, ad esempio, poco prima di un evento importante. Avverti, inoltre, i tuoi colleghi che potrebbe non essere in grado di andare a lavorare per alcuni giorni.

Cosa accade se continuo come adesso? Se l'abuso del farmaco è la causa dei suoi frequenti mal di testa, continuare come al solito non è una scel-

ta adeguata. I suoi mal di testa diverranno sempre più frequenti e non risponderanno agli antidolorifici o ai farmaci preventivi. Alla fine farà più che altro un danno a se stesso, al suo fegato e ai suoi reni.

Ci sono altre cure da seguire? Ci sono farmaci, che può acquistare dietro prescrizione medica, da assumere quotidianamente, che la aiuteranno durante la fase di sospensione. Funzionano soltanto se Lei sospende ogni altro farmaco per il mal di testa ed è comunque importante considerare che, anche in tal caso, la loro efficacia non è certa in assoluto; ricordi,

inoltre, che ad un certo punto dovrà preoccuparsi di interrompere anche questi, in quanto sono dei medicinali dei quali è consigliabile, nella maggior parte dei casi, fare a meno.

Come posso essere certo che il problema non si ripresenti?

Nella fase in cui si sviluppa, la cefalea da abuso di farmaci, sostituisce largamente la forma originaria (emicrania o cefalea di tipo tensivo per la quale si è iniziato ad assumere i farmaci). Ciò significa che con il miglioramento dopo la sospensione dei farmaci, è plausibile attendersi una ricomparsa della cefalea originaria. Vi sono opuscoli sia sull'e-

micrania che sulla cefalea di tipo tensivo che Lei può eventualmente richiedere e che potrebbe tornarle utile consultare proprio in questa fase. Se le è necessario, può con cautela iniziare nuovamente ad usare il farmaco contro il mal di testa una volta che è ritornato alle condizioni di normalità, cosa che non è probabile accada prima di molte settimane. Usi comunque molta prudenza, poiché vi è sempre il rischio di incorrere nel medesimo errore. Per evitare questo, cerchi di non assumere medicinali contro il mal di testa per oltre tre giorni di seguito o in maniera regolare per tre o

più giorni alla settimana. Legga sempre il foglietto illustrativo e ciò che è scritto sulla confezione di ogni medicinale. Se un mal di testa non migliora o si ripresenta con regolarità, non continui ad assumere farmaci senza consultare il suo medico. Se ha frequenti, persistenti mal di testa o nel caso ricompaiano in futuro, si rivolga comunque al suo medico.

Tenere un diario. Le pagine di un diario possono aiutare a prendere nota di informazioni importanti sui mal di testa - la frequenza con cui compaiono, quando compaiono, quanto durano e quali sono i sintomi. È un valido stru-

mento che aiuta il medico a formulare la diagnosi e a valutare i risultati delle cure. Per i soggetti a rischio di cefalea da abuso di farmaci, il diario è particolarmente importante in quanto aiuta a tenere nota della quantità di farmaci che si stanno assumendo.

Per ulteriori informazioni può visitare il sito internet www.w-h-a.org

Traduzione italiana a cura di
Fabio Antonaci e Cristina Tassorelli

Iniziativa in collaborazione con
Al.Ce. Sud (Puglia, Lucania, Calabria)
Alleanza Cefalalgici - CIRNA Foundation