

# Mal di testa

## Cosa si può fare

Quasi tutti soffrono occasionalmente di mal di testa, per lo più di cefalea da tensione o emicrania, ma non si è semplicemente destinati a convivervi. I mal di testa possono essere trattati efficacemente prevenendo gli attacchi.



I mal di testa sono comuni e quasi tutti ne sono prima o poi colpiti. Circa il 90% della popolazione soffre di mal di testa almeno una volta all'anno. Ma non si è destinati a convivervi. La maggior parte delle forme può essere trattata efficacemente prevenendo gli attacchi.

### Le forme del mal di testa

#### La cefalea da tensione e l'emicrania sono più comuni

Ci sono oltre 200 diverse diagnosi di mal di testa. Il 90% di tutti i pazienti soffre di cefalea da tensione o emicrania o entrambe le cose. Tutte le altre forme di mal di testa sono rare. Circa 4

pazienti su 100 soffrono di mal di testa cronici.

#### Il mal di testa come effetto collaterale di varie malattie

Il mal di testa può essere un effetto collaterale di una malattia. Se la si cura, il mal di testa sparisce. Alcuni esempi sono:

- mal di testa in caso di febbre, raffreddore, influenza, influenza intestinale, otite o sinusite e altre infezioni febbrili
- mal di testa dopo aver bevuto troppo alcol («postumi della sbornia»), dopo aver assunto droghe
- mal di testa con problemi agli occhi (glaucoma, ipermetropia)
- mal di testa con problemi ai denti o alla mascella.

Molto raramente i mal di testa sono scatenati da gravi malattie fisiche, come emorragie cerebrali, ictus, tumori cerebrali o meningite.

Cefalea da tensione o emicrania?			
	Cefalea da tensione	Emicrania	Cefalea cronica
<b>Dov'è il dolore?</b>	Diversa localizzazione › Tutta la testa › Entrambi i lati › Regione frontale › Regione temporale › Parte posteriore della testa o collo	› Un solo lato (60-70%) › Entrambi i lati	Sono possibili diverse localizzazioni
<b>Le sensazioni del dolore</b>	› Dolore sordo di pressione o trazione › La sensazione di avere un casco o un cerchio stretto intorno alla testa	› Palpitazione › Pulsazione › Martellamento	Il dolore può essere molto diverso: › dolore sordo di pressione o trazione › dolore palpitante e pulsante › in parte solo unilaterale nelle prime ore del mattino
<b>Aspetti particolari</b>	Nessun aumento del dolore durante lo sforzo fisico, nessun disturbo visivo	Il dolore aumenta durante l'attività fisica Il dolore può ostacolare o rendere impossibili le attività quotidiane	I pazienti lamentano mal di testa per più di 15 giorni al mese
<b>Quanto dura un attacco?</b>	Da poche ore a un giorno, spesso diversi giorni	Da quattro ore a tre giorni	Possibili durate molto diverse
<b>Altri sintomi</b>	› Per lo più senza sintomi di accompagnamento › Occasionale tensione / Dolore ai muscoli del collo › Leggero malessere, ma non vomito	› Nausea, vomito › Sensibilità alla luce, sensibilità al rumore › Prima dell'attacco segnali preliminari, come disturbi visivi o sensoriali	

## Mal di testa dopo un trauma cranico o un colpo di frusta

Il mal di testa può insorgere dopo incidenti con lesioni alla testa o dopo un colpo di frusta. Sei mesi dopo l'incidente, tuttavia, quasi tutti questi pazienti non accusano più dolori.

## Rare forme di mal di testa

Forme molto rare di mal di testa sono la cefalea a grappolo e la nevralgia. Entrambe sono innocue, ma molto dolorose. Queste forme di mal di testa non sono trattate in questo dossier.

## Mal di testa da tensione acuta

Il mal di testa da tensione è la forma più comune di cefalea. Tipico è un dolore sordo di pressione o di trazione che si avverte diffusamente in tutta la testa o anche solo sulla fronte o sulle tempie. A volte il dolore sembra anche un casco che si stringe o una fascia pressante intorno alla testa. Spesso anche i muscoli del collo e della nuca sono dolorosamente contratti.

Il mal di testa da tensione può essere scatenato da rumore, tensione, cambiamenti del tempo, postura scorretta da seduti, stress o anche fasi di recupero dopo lo stress (fine settimana). Tutta-

via, il mal di testa può anche verificarsi «così», senza un fattore scatenante. Molto raramente questa forma di cefalea è causata dal logorio della colonna cervicale.

## Rimedi per i mal di testa acuti da tensione

Spesso basta qualche esercizio di rilassamento, degli impacchi freddi o un bagno caldo. Anche distrarsi e camminare è utile.

I medicinali dovrebbero essere assunti raramente e con il più basso dosaggio possibile. Se ne assumete contro il mal di testa, allora prendete il più possibile antidolorifici «consueti», come il paracetamolo (500–1000 mg) o l'acido acetilsalicilico (500–1000 mg). Trovate i nomi dei medicinali nel riquadro «Medicamenti contro il mal di testa e l'emicrania». Gli speciali antiemicranici a base di triptano (ad es. Zomig®, Imigran®) non servono contro la cefalea da tensione e non dovrebbero quindi essere assunti.

Gli attacchi di mal di testa da tensione possono essere evitati con regolari esercizi di rilassamento e un leggero allenamento della resistenza fisica: vedi «Alleviare il mal di testa senza medicinali» (pag. 4).

## Emicrania

Circa un quinto dei pazienti con mal di testa soffre di emicrania. L'emicrania è probabilmente il risultato di una maggiore propensione congenita del cervello a reagire agli stimoli esterni ed interni. Tale predisposizione è ereditaria, ci sono «famiglie di emicranici».

La gravità dell'emicrania può cambiare: gli attacchi di emicrania possono diventare più forti o più deboli nel corso della vita anche senza influenze esterne e senza cure.

## Emicrania senza aura

I tipici attacchi di emicrania di solito durano tra le quattro ore e i tre giorni. In genere, aumentano durante l'attività fisica. La maggior parte dei pazienti si sente male durante gli attacchi. Spesso non è più possibile svolgere le attività quotidiane (lavoro professionale, pulizie, assistenza ai bambini, visite). Gli attacchi di emicrania non sono solo cefalee leggermente più gravi, ma una malattia che costringe molti malati a rimanere in una stanza buia.

Le emicranie sono di solito unilaterali e pulsanti, pungenti o martellanti. In genere, aumentano durante l'attività fisica. L'emicrania è spesso accompagnata da nausea e vomito, oltre che dalla sensibilità alla luce e al rumore. La muscolatura del collo e della nuca può essere contratta.

## Emicrania con aura

Circa il 10-20% dei pazienti con emicrania sperimenta anche un'aura prima dell'attacco. Si tratta di segni come sfarfallio davanti agli occhi, disturbi della vista e del linguaggio, formicolio alle braccia e alle gambe, intorpidimento. Questi segni di solito scompaiono quando il mal di testa si manifesta, ma in casi eccezionali possono durare fino a sette giorni. Un'emicrania con aura non è più pericolosa di una senza aura.

## Cosa provoca l'emicrania?

La causa dell'emicrania non è esattamente nota. Tuttavia, si conoscono vari fattori che scatenano un attacco di emicrania. I fattori scatenanti noti sono:

Medicamenti contro cefalea ed emicrania		
	Cosa contengono?	Nome del medicamento (esempi)
Medicamenti «consueti» contro il mal di testa	> Paracetamolo	> Acetalgin, Dafalgan, Panadol, Tylenol
	> Acido acetilsalicilico	> Aspégic, Aspirina, Aspro
	> Ibuprofene	> Irfen, Algifor, Brufen, Dolocyl
	> Acido mefenamico	> Mefenacid, Ponstan, Mefadolor
	> Diclofenac	> Voltaren, Olfen, Ecofenac
Contro la nausea e il vomito	> Naprossene	> Naproxen-Mepha, Apranax, Aleve, Proxen
	> Domperidone	> Motilium lingual
	> Metoclopramide	> Paspertin, Primperan
Triptani* (antiemicranici speciali)	> Meclizina	> Itinerol B6
	> Triptano	> Imigran, Maxalt, Naramig, Relpax, Zomig

\* I triptani sono utili solo contro l'emicrania e la nausea. La stanchezza, l'esaurimento e la sensazione di malessere possono persistere nonostante l'assunzione di questi medicinali.

- stress fisico o mentale e riduzione dello stress (fine settimana, vacanze)
- ritmo del sonno irregolare, differenza di fuso orario durante i voli lunghi
- cambiamento del tempo, favonio
- fame o pasti saltati
- alcuni alimenti, come il formaggio, l'alcool, il caffè, il tè, la cola, il glutammato (negli insaporitori, nei cibi cinesi), il cioccolato, le uova, le noci, i pomodori
- fluttuazioni ormonali nelle donne (prima o durante le mestruazioni, durante l'assunzione della pillola, negli anni della menopausa)
- rumore, luce tremolante
- mezzo di contrasto per esami radiografici, alcuni medicinali vasodilatatori.

### L'emicrania è un problema femminile

Le donne hanno tre volte più probabilità di soffrire di emicrania rispetto agli uomini. Circa un quarto delle donne sotto i cinquant'anni soffre di emicrania. Gli ormoni femminili possono influenzare l'emicrania in modi diversi. In alcune donne, l'emicrania scompare durante la menopausa quando i livelli ormonali cambiano; in altre donne si verifica per la prima volta. Lo stesso si può dire in caso di assunzione della pillola o di terapia ormonale: alcune donne iniziano a soffrire di emicrania, in altre la terapia ormonale allevia gli attacchi.

### Rimedi contro gli attacchi di emicrania

- I medicinali dovrebbero essere assunti il prima possibile, vedi «Medicamenti contro l'emicrania». Gli antiemicranici speciali (triptani) devono essere assunti solo quando si manifesta il dolore e non durante l'aura. Potete trovare tutti i medicinali nella panoramica: «Medicamenti contro l'emicrania» (vedi tabella sopra).
- Concedetevi un po' di riposo e distrazione: ritiratevi in una stanza tranquilla e buia. Se questo non è possibile, concentrate la vostra at-

## Medicamenti contro l'emicrania

Importante: in caso di emicrania, i medicinali dovrebbero essere assunti il prima possibile, perché è il momento in cui funzionano meglio.

### Attacchi da lievi a moderati

1. Contro il vomito o la nausea: prendete supposte (Paspertin<sup>®</sup>, Primperan<sup>®</sup>) o pastiglie sublinguali (Motilium<sup>®</sup>) e attendete 15 minuti.
2. Quindi assumete un antidolorifico con uno dei seguenti principi attivi:
  - › paracetamolo\* 1000 mg come compressa effervescente o supposta
  - › acido acetilsalicilico\* 1000 mg come compressa effervescente o bustina
  - › ibuprofene\* 600–1800 mg
  - › o un altro tipo di antidolorifico adatto a voi
  - › diclofenac\* 100–150 mg
  - › acido mefenamico\* 500–1500 mg
  - › naprossene\* 500–1000 mg

*Soprattutto per l'emicrania con aura: tutti questi medicinali dovrebbero essere assunti durante l'aura, se possibile. Non aspettate che il mal di testa sia già arrivato.*

### Grave attacco di emicrania

- › Triptani\* sotto forma di spray nasale, compresse rivestite, compresse linguali, supposte o iniettati sotto la pelle

*Soprattutto per l'emicrania con aura: i triptani dovrebbero essere assunti solo quando si manifesta il dolore e non durante l'aura.*

### Medicamenti per la prevenzione

Betabloccanti, calcio-antagonisti, antidepressivi, magnesio (400–600 mg al giorno), vitamina B2, coenzima Q10. Per le donne con emicrania durante le mestruazioni, possono avere un effetto preventivo anche le compresse ormonali o i cerotti agli estrogeni.

La prevenzione con i medicinali è utile nei seguenti casi:

- › più di tre attacchi gravi al mese
- › per attacchi molto lunghi di 48 ore o più
- › se il dolore è invalidante
- › se i medicinali contro il mal di testa o l'emicrania non aiutano

\* Troverete i nomi dei medicinali nella tabella «Medicamenti contro cefalea ed emicrania» (pag. 2)

tenzione su qualcosa di specifico. Guardate una foto, per esempio, o provate a immergervi in un ricordo piacevole. Immaginate un bel paesaggio o di accarezzare il vostro animale domestico.

- Per tutte le altre misure, vedere «Alleviare il mal di testa senza medicinali» (pag. 4).

### Qual è il miglior medicamento contro l'emicrania?

Non si può ancora prevedere con affidabilità quale medicamento funzionerà meglio per una persona. Il miglior medicamento è quella che aiuta ogni singola persona. Se riuscite a curare

bene la vostra emicrania con i «consueti» medicinali contro il mal di testa – ad esempio Aspirin<sup>®</sup> o Dafalgan<sup>®</sup> – allora questi sono i medicinali giusti per voi. Gli antiemicranici speciali (triptani) sono necessari se i medicinali «consueti» contro il mal di testa non aiutano a sufficienza o non potete assumerli. I rimedi speciali contro l'emicrania hanno il vantaggio di aiutare anche contro nausea e vomito. Tuttavia, non influiscono su altri sintomi come stanchezza o esaurimento. Attenzione in caso di pressione alta o malattie cardiache.

### Prevenire l'emicrania

Gli attacchi di emicrania possono es-

## Alleviare il mal di testa senza farmaci

Anche se l'efficacia di questi consigli non è stata dimostrata negli studi, sono di aiuto per molte persone che soffrono di mal di testa.

### Relax, distrazione

- › Passeggiate all'aria aperta
- › Breve ritiro in una stanza tranquilla e buia
- › Esercizi di rilassamento (rilassamento muscolare secondo Jacobson, yoga, qigong, metodo Feldenkrais, allenamento autogeno, esercizi di respirazione)

### Trattamento con il freddo o il caldo

- › **Impacchi freddi** soprattutto per il mal di testa frontale): mettete un panno freddo o un impacco freddo sulla zona dolorante per un minuto, poi aspettate tre minuti – ripetete fino a tre volte
- › **Impacchi caldi** sul collo per il mal di testa nella parte posteriore della testa e la contrattura dei muscoli del collo
- › **Pediluvio/Doccia caldo-freddo**: fate la doccia o bagnate i piedi e la parte inferiore delle gambe con acqua calda per tre o cinque minuti. Poi sciacquate a freddo per circa dieci secondi – ripetete tre volte
- › **Bagno caldo** per dieci o venti minuti. Additivi aromatici per il relax: fiori d'arancio, bergamotto

### Massaggio alla testa

- › **Massaggio delle tempie** con olio di menta piperita
- › **Massaggio delle tempie**: posizionate il dito medio e l'indice sulle tempie e massaggiate con una leggera pressione e movimenti circolari per almeno cinque minuti
- › **Massaggio della fronte**: posizionate l'indice e il dito medio sulla fronte e massaggiate per tre o cinque minuti
- › **Massaggio con cubetti di ghiaccio** delle zone doloranti (ottimo per l'emicrania)

### Il rimedio casalingo della nonna

- › Bevete una tazza di caffè molto forte con il succo di mezzo limone o succhiate una fetta di limone con il caffè



chi di emicrania. Circa il 60–80% dei pazienti manifesta infatti un numero significativamente inferiore di attacchi di emicrania. Tuttavia, i farmaci sono utili solo se assunti regolarmente e per un periodo di tempo più lungo (6–12 mesi).

## Alleviare il mal di testa senza farmaci

### Cura miracolosa: il movimento

Un leggero allenamento di resistenza aiuta a prevenire il mal di testa. Affinché sia utile, tuttavia, è necessario allenarsi per 30–45 minuti tre volte alla settimana in modo da iniziare a sudare facilmente ma non perdere il fiato. Sono adatti: jogging o camminata veloce, nuoto, bicicletta, nordic walking. I pazienti riferiscono che il loro mal di testa è diventato rapidamente un lontano ricordo.

### Imparare a gestire lo stress

Lo stress, l'ansia, la preoccupazione e la tensione costante possono causare mal di testa. Infatti diciamo anche: «spremere le meningi». Purtroppo, lo stress e le situazioni di stress non possono sempre essere evitati. Ma si può imparare ad affrontare meglio le situazioni in cui ci si sente sotto pressione o sovraccaricati. A questo scopo esistono speciali corsi di formazione per la gestione dello stress. A volte è anche utile poter discutere delle proprie preoccupazioni con un professionista, per esempio uno psicologo o uno psichiatra.

### Imparare a rilassarsi

Ci si può allenare alla serenità e al relax. Esercizi di rilassamento come la distensione muscolare progressiva, l'allenamento autogeno, il metodo Feldenkrais, il qigong, lo yoga o la terapia respiratoria «immunizzano» il corpo contro lo stress. Ci sono numerosi corsi, cassette, CD, DVD o libri per questi utili metodi.

sere evitati, ma l'emicrania non viene «curata» da questo. Con i farmaci e alcune misure preventive, tuttavia, è possibile rendere gli attacchi meno frequenti o meno dolorosi.

- Scoprite cosa fa scattare l'emicrania e cercate di evitare questi fattori scatenanti. Il modo migliore per scoprire cosa provoca l'emicrania è tenere un diario del mal di testa.
- Prestate attenzione a un regolare ritmo sonno-veglia: anche nei fine settimana e nei giorni festivi si dovrebbe sempre andare a letto e alzarsi all'incirca alla stessa ora.
- Se si soffre di pressione alta, deve essere trattata e portata a livelli normali.

- Gli esercizi quotidiani di rilassamento e l'esercizio fisico regolare sono molto promettenti. Assicuratevi di fare esercizio fisico almeno tre o quattro volte a settimana per circa 30 minuti in modo da iniziare a sudare facilmente.
- Alcuni pazienti traggono beneficio dall'agopuntura: «Medicina complementare contro il mal di testa» (vedi pag. 6).
- I seguenti farmaci aiutano a prevenire questo fenomeno: beta-bloccanti, calcio-antagonisti, alcuni antidepressivi, farmaci antiepilettici, magnesio (400–600 mg al giorno), vitamina B2, coenzima Q10. Questi farmaci riducono il numero e la gravità degli attac-

## Medicamenti contro il mal di testa: attenzione alla dipendenza!

Non si dovrebbero mai prendere medicinali contro il mal di testa e triptani (antiemcranici) per più di tre giorni di fila e mai più di dieci giorni al mese.

Un uso troppo frequente e dosi troppo elevate possono portare a dipendenza e a cefalea da medicinali.

### Prova: il mal di testa è causato da medicinali?

- > Avete mal di testa tutti i giorni?  Sì  No
- > Curate il vostro mal di testa con antiemcranici o con medicinali contro il mal di testa?  Sì  No
- > Li assumete tutti i giorni o quasi tutti i giorni?  Sì  No

Se avete risposto sì a tutte e tre le domande, allora il vostro mal di testa può essere causato dal medicinale. È essenziale consultare il medico curante.

## Cefalea cronica

Se il mal di testa si verifica per più di 15 giorni al mese, si chiama cefalea cronica. Circa il 3% di tutti i pazienti con emicrania e mal di testa da tensione soffre di mal di testa cronico. Le cefalee croniche spesso inducono i pazienti ad assumere troppi antidolorifici e troppo spesso.

### Terapia contro la cefalea cronica

La terapia più efficace contro la cefalea cronica è una combinazione di medicinali preventivi, allenamento per la gestione dello stress ed esercizi di rilassamento. Questo è stato dimostrato da studi scientifici. Tuttavia, la terapia contro la cefalea cronica è difficile e richiede molta pazienza. I primi successi spesso si manifestano solo dopo settimane e i mal di testa di solito diventano solo un po' più deboli, ma non vanno via completamente.

Come medicinale si usano gli anti-depressivi, che aumentano la soglia del dolore e ne modificano la percezione, in modo che gli attacchi di cefalea diventino più rari e meno gravi. Gli altri medicinali contro il mal di testa e i triptani (antiemcranici) dovrebbero essere assunti il più raramente possibile contro la cefalea cronica.

### Cefalea cronica da medicinali

Chi assume troppi medicinali contro il mal di testa o con troppa frequenza ne diventa dipendente nel tempo. Il corpo si abitua ai molti medicinali e reagisce con mal di testa non appena si interrompe l'assunzione. Questo induce ad assumerne sempre di più. In casi estremi, si soffre di mal di testa nonostante i medicinali.

L'unico modo per trattare il mal di testa da medicinali è disassuefarsi dai medicinali stessi. Questo può avvenire solo sotto la supervisione di un medi-

co, sia in ambulatorio sia con ricovero in ospedale. Qualsiasi terapia contro l'emicrania da medicinali è inutile fintanto che si continuano ad assumere antidolorifici o triptani (antiemcranici).

## Quali esami sono necessari per il mal di testa?

La cosa più importante per la diagnosi del mal di testa è un colloquio dettagliato con il medico e un esame neurologico. Un diario del mal di testa può fornire importanti informazioni sulla natura del dolore. Con tutte queste informazioni, il medico può fare una diagnosi accurata e valutare se sono necessari ulteriori esami come radiografie, diagnostica per immagini (TC, RM), EEG o esami di laboratorio. Per la diagnosi di cefalee da tensione o emicranie di solito non sono necessari questi accertamenti. Questi due tipi di mal di testa possono essere identificati in modo affidabile da un medico esperto sulla base di un colloquio dettagliato e di un esame specifico.

### Quando serve la «diagnostica per immagini» (TC o RM)?

Molti pazienti hanno paura di una malattia pericolosa e vorrebbero quindi «entrare nel tubo» per un accertamento (risonanza magnetica, tomografia computerizzata). Tuttavia, ciò è necessario e utile solo in pochi casi. Se il medico non riscontra alcuna anomalia nel colloquio e durante l'esame, è estremamente improbabile che nell'immagine diagnostica (TC o RM) venga rilevata una malattia pericolosa che causi il mal di testa.

La TAC e la risonanza magnetica o un esame di laboratorio sono necessari per la diagnosi, ad esempio se la cefalea è accompagnata da paralisi o se è grave e improvvisa (vedi anche «Segnali di avvertimento» nella tabella «Quando si deve andare dal medico per il mal di testa?»)

## Il tuo diario personale del mal di testa

Un calendario del mal di testa non solo aiuta a diagnosticarlo, ma anche a identificare i fattori scatenanti. Su Internet ci sono numerose tabelle e calendari per il mal di testa, ad esempio su [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de) e [www.headache.ch](http://www.headache.ch).

Tra le altre cose, si può annotare quanto segue.

- > Quando sono iniziati i mal di testa? Quanto sono durati? Quanto erano forti?
- > Avevate già avuto segni di aura prima?
- > Si sono verificati contemporaneamente nausea, fotofobia, disturbi visivi, sensibilità al rumore o altri sintomi di accompagnamento?
- > E prima dell'attacco? Cosa può averlo innescato? Cosa avete mangiato? Avete fatto qualche sforzo fisico? Vi sentivate sotto stress?
- > In quale parte del ciclo si verificano gli attacchi? Assumete anche ormoni?
- > Quali medicinali avete assunto contro il dolore? Quanto sono stati d'aiuto?

## Medicina complementare contro il mal di testa

Soprattutto in caso di cefalee croniche o emicranie come misura preventiva può servire qualcosa di non convenzionale, per esempio «non derivante dalla medicina scientifica».

### Agopuntura

L'agopuntura può essere molto utile per cefalee croniche ed emicranie. In alcuni pazienti, il numero di attacchi cala e l'intensità del mal di testa può diminuire un po'. Un ampio studio indipendente del 2016 mostra che l'agopuntura è in qualche modo più efficace della pseudo-agopuntura, nella quale gli aghi sono posizionati al di fuori dei punti di agopuntura.

### Altri metodi

Molte persone che soffrono di mal di testa riferiscono anche benefici da uno dei metodi di seguito illustrati. Tuttavia, la loro effettiva utilità non è ancora stata scientificamente provata.

- Agopressione
- Terapia craniosacrale (forma speciale di osteopatia)
- Medicina cinese
- Chiropratica
- Massaggi in caso di contrattura muscolare della nuca.

## Quando si deve andare dal medico per il mal di testa?

### Segnali di avvertimento – consultare un medico in caso di emergenza

- › Mal di testa dopo un incidente con perdita di conoscenza
- › Mal di testa improvvisi e gravi («mal di testa come mai prima d'ora»)
- › Mal di testa accompagnato da disturbi della vista, perdita di sensibilità o difficoltà a parlare
- › Mal di testa con difficoltà a camminare (si inciampa, si cade) o con paralisi
- › Mal di testa che comporta confusione, convulsioni o perdita di coscienza
- › Mal di testa con febbre e rigidità della nuca
- › Mal di testa al mattino con ondate di vomito senza nausea (soprattutto nei bambini)

*In questi casi, possono essere necessari esami supplementari come radiografie, TAC, risonanza magnetica o esami di laboratorio.*

### Presto dal medico

- › Vi svegliate nella notte con il mal di testa
- › Avete mal di testa da sdraiati, che migliorano spontaneamente dopo essersi alzati
- › Il mal di testa si manifestano durante lo sport, la tosse, gli starnuti, le pressioni o l'orgasmo
- › Gli attacchi di mal di testa diventano più frequenti o gravi
- › Il mal di testa cambia, passando per esempio da sensazione sorda di trapanatura a sensazione di pugnalata
- › Avete più di 40 anni e soffrite di mal di testa per la prima volta nella vita

### Si consiglia di consultare il proprio medico anche nelle seguenti situazioni

- › Mal di testa per più di dieci giorni al mese
- › Si assumono medicinali contro il mal di testa in dosi sempre più elevate o sempre più spesso
- › Il mal di testa non sparisce nonostante i medicinali
- › I medicinali contro il mal di testa che erano efficaci non funzionano più

Non ci sono prove che la rimozione delle otturazioni dentali contenenti amalga- ma aiuti contro il mal di testa. Ricordate che la sostituzione di queste otturazioni

è molto costosa e che l'assicurazione sanitaria non copre questi costi.

### COLOPHON

© 2017 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Mal di testa» è stato aggiornato nel febbraio 2017.

**Responsabile di redazione:** › Dott. Uwe Beise

**Autrice:** › Dott.ssa Anne Sybil Götschi

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute di mediX sono disponibili in Internet all'indirizzo [www.medix.ch](http://www.medix.ch)  
mediX svizzera, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)