

Lifting The Burden

Campagna mondiale di
informazione per la lotta contro
la cefalea

*Cos'è la cefalea a
grappolo?*



World Health
Organization



WORLDHEADACHE
ALLIANCE



International
Headache
Society



Cos'è la cefalea a grappolo?

"Mi svegliano nel pieno della notte, un paio d'ore dopo che sono andato a dormire, esplodono in pochi secondi e il dolore è tremendo sempre nell'occhio destro, come se avessi un attizzatoio arroventato infilato dentro. Non ho pace, devo fare qualcosa per non pensare al dolore. A volte cammino su e giù per la stanza con la testa tra le mani, o mi siedo su una sedia a dondolo e mi cullo così".

La cefalea a grappolo è il nome dato ad attacchi di breve durata di dolore molto intenso che compare da un lato della testa, solitamente dentro o intorno all'occhio. Fanno la loro comparsa senza preavviso, una o più volte al giorno, generalmente nello stesso momento del giorno o durante la notte. Molto spesso, il primo attacco causa il risveglio più o meno circa un'ora dopo che ci si è addormentati. La cefalea a grappolo viene talvolta indicata come un tipo di emicrania, ma non è così, è una forma di cefalea ben distinta e richiede un trattamento diverso dall'emicrania.

Chi soffre di cefalea a grappolo?

La cefalea a grappolo non è un disturbo comune. Colpisce fino a 3 persone su 1000. Gli uomini ne sono soggetti cinque volte più delle donne, cosa piuttosto insolita nell'ambito delle cefalee. Il primo attacco colpisce in genere tra i 20 ed i 40 anni, ma la cefalea a grappolo può comparire a qualsiasi età.

Quali sono i diversi tipi di cefalea a grappolo? La cefalea a grappolo episodica è la forma più diffusa. Questo tipo di cefalea colpisce quotidianamente per limitati periodi di tempo (grappoli) e poi scompare (remissione), una caratteristica che dà origine all'utilizzo del termine "grappolo". Solitamente questi periodi durano da sei a dodici settimane, ma possono terminare dopo due settimane o continuare finanche a sei mesi. Tendono a manifestarsi nello stesso periodo di ogni anno, spesso in primavera ed autunno, ma alcuni soggetti hanno due o tre episodi l'anno e altri riferiscono intervalli di due e più anni tra un episodio e l'altro. Tra gli episodi, i soggetti con cefalea a grappolo non presentano sintomi di alcun tipo. La cefalea a grappolo di tipo cronico, che corrisponde ad un caso su dieci di cefalea a grappolo, non ha pause. Gli attacchi si ripresentano ogni giorno o quasi, anno dopo anno senza interruzione. La forma episodica può trasformarsi in forma cronica e viceversa.

Quali sono i sintomi della cefalea a grappolo?

Vi è un insieme di sintomi altamente riconoscibile. La cosa più importante è che la cefalea a grappolo è tremendamente dolorosa. Il dolore compare solo da un lato e sempre lo stesso (sebbene nella forma episodica possa cambiare lato da un episodio all'altro), dentro, intorno o dietro l'occhio e viene descritto come un dolore bruciante, tagliente o penetrante. Peggiora molto rapidamente, raggiungendo il culmine in 5-10 minuti e se non trattato dura tra 15 minuti e 3 ore (più frequentemente tra 30 e 60 minuti). In netto contrasto con l'emicrania, durante la quale la maggior parte dei soggetti desidera stare distesa e rimanere il più possibile in silenzio, la cefalea a grappolo causa agitazione. Durante l'attacco i pazienti non riescono a stare fermi, camminano in continuazione o dondolano violentemente avanti e indietro, anche uscendo all'aperto. L'occhio dolorante si arrossa e inizia a lacrimare e la palpebra

può abbassarsi. Dallo stesso lato del viso si ha la sensazione del naso chiuso o che cola. L'altro lato della testa è completamente libero dal dolore.

Quali sono le cause della cefalea a grappolo?

Nonostante le molte ricerche su questa patologia, la causa è ancora sconosciuta. Gran parte dell'interesse si concentra sulla tempistica degli attacchi, che appare legata ai ritmi circadiani (l'orologio biologico). Ricerche recenti hanno evidenziato modifiche in una parte del cervello conosciuta come ipotalamo, cioè l'area che controlla l'orologio biologico. Molti pazienti con cefalea a grappolo sono grandi fumatori o lo sono stati. Come il fumo contribuisca a causare la cefalea, se contribuisce, ancora non si sa. Smettere di fumare è sempre utile alla salute, ma raramente ha effetti sulla cefalea.

Si possono individuare i fattori scatenanti? I cosiddetti fattori scatenanti sono i fattori che innescano l'attacco di mal di testa. L'alcool, anche in piccole quantità, può innescare un attacco di cefalea a grappolo nel corso di un episodio, ma non in altri periodi e non si comprende ancora come ciò avvenga. Non sembrano esserci altri fattori scatenanti comuni.

Devo sottopormi ad esami?

A causa del suo insieme di sintomi la cefalea a grappolo è facile da riconoscere. Non esistono test che confermino la diagnosi che si basa sulla descrizione che il paziente fa dei suoi mal di testa e degli altri sintomi e sul fatto che durante la visita medica non emerge nulla di anormale. Pertanto, è molto importante che Lei dia una descrizione precisa dei suoi sintomi. Se il suo dottore non è certo della diagnosi, potranno essere effettuati 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 procurarle la cura migliore.

Quali sono i tipi di cura attualmente disponibili? Esistono terapie per la cefalea a grappolo che si rivelano spesso molto efficaci e per cui però è sempre necessaria la prescrizione da parte del medico. I trattamenti più comuni sono ossigeno al 100%, che necessita di una bombola, di un regolatore ad alto flusso e una maschera da collegare ad un erogatore, oppure un farmaco chiamato sumatriptan che Lei può iniettarsi usando un particolare dispositivo. I farmaci di tipo preventivo sono la cura migliore per la maggior parte dei pazienti. Sono da assumersi ogni giorno per tutta la durata degli episodi al fine di impedire il ritorno dei mal di testa. Sono efficaci, ma è indispensabile un'assunzione sotto stretto controllo medico, spesso tramite esami del sangue, a causa dei possibili effetti collaterali. Per questo tipo di terapia, pertanto, è possibile che Lei venga indirizzato da uno specialista. Il consulto specialistico deve essere urgente perché sappiamo che la malattia causa una grande sofferenza.

Cosa accade se queste cure non funzionano?

Oggi abbiamo a disposizione una intera gamma di farmaci preventivi per cui se uno non funziona molto bene, un altro potrebbe farlo. Talvolta è possibile utilizzare due o più farmaci contemporaneamente.

Cosa posso fare per aiutarmi? I soliti antidolorifici non funzionano, agiscono troppo lentamente ed il mal di testa esplode prima che facciano effetto.

Per ottenere un trattamento efficace, Lei ha bisogno di essere seguito da un medico. Assuma il medicinale all'inizio di un episodio di cefalea, perché questo sembra essere il modo più efficace per bloccare l'attacco.

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. Sono un valido strumento che aiuta il medico a formulare una diagnosi corretta, a identificare i fattori scatenanti e a valutare i risultati delle cure.

È possibile che la mia cefalea migliori?

La cefalea a grappolo può ripresentarsi per molti anni di seguito. Tuttavia, nella maggioranza dei casi sembra migliorare nella fase più avanzata della vita, particolarmente nella forma cronica.