



Consegnato da:

Titolare dell'omologazione:

Pro Farma AG, Lindenstrasse 12, CH-6341 Baar, www.profarma.ch



L'emicrania – alcuni punti da ricordare

Che cos'è l'emicrania?

L'emicrania è un mal di testa che compare ad attacchi, tipicamente accompagnato da nausea, vomito e ipersensibilità a luce, rumori e odori. Il dolore di testa, in genere intenso e circoscritto a una metà del capo, è di tipo pulsante o martellante e può essere accompagnato dalla cosiddetta «aura» (per es. linee a zig-zag lampeggianti, perdita di parte del campo visivo). Durata: 6–72 ore.

Quali sono le conseguenze dell'emicrania?

L'emicrania insorge sia con regolarità che sporadicamente, e spesso può essere molto forte. Gli attacchi possono presentarsi con una frequenza variabile da una volta a settimana a poche volte all'anno. Nei casi più gravi tuttavia si possono osservare mal di testa anche giornalieri con fenomeni concomitanti. Condurre una vita normale diventa così impossibile.

Quali sono le conseguenze economiche?

L'emicrania è una delle più diffuse patologie croniche con forti ripercussioni per l'economia nazionale. Circa il 20% della popolazione soffre di emicrania o di cefalee di altro tipo, e il 5–10% di queste persone ne soffre regolarmente (con alta percentuale sommersa). Da uno studio condotto presso l'ospedale universitario di Zurigo è risultata una perdita di ca. 1 mil. di CHF/anno causata dall'emicrania (15% per medici e medicinali, 35% per assenze dal lavoro e 50% per calo del

rendimento lavorativo). In Svizzera ogni anno vanno persi ca. 300 mil. di CHF per le assenze lavorative causate dall'emicrania. A ciò si aggiungono i costi ancora superiori dovuti al calo di rendimento, una conseguenza spesso invisibile che costituisce però per le aziende un rischio da combattere con misure appropriate. Non vanno inoltre dimenticate le perdite per conflittualità generate dal mobbing contro chi soffre di emicrania e i costi di fluttuazione in caso di cambio del posto di lavoro.

Come trattare l'emicrania?

Durante l'attacco acuto, a seconda della gravità sono possibili vari interventi, come riduzione degli stimoli, applicazione di freddo o calore, aria fresca, permanenza in locale in penombra, analgesici semplici, caffeina, medicinali specifici su prescrizione come i triptani. Invece di rimanere semplicemente a soffrire sul posto di lavoro, è comunque preferibile ricorrere alle misure più adeguate.

Come prevenire l'emicrania?

Chi soffre di emicrania in genere non è un invalido, e al di fuori degli attacchi resta pienamente abile al lavoro. Questo potenziale va sfruttato! Con misure mirate di prevenzione si perviene a ridurre il numero degli attacchi e il calo di rendimento. Gli attacchi di emicrania possono essere scatenati da un'ampia gamma di fattori. Ecco perché esistono da un lato misure preventive di carattere generale, come l'informazione e la consulenza medica, la riduzione dello stress, la determinazione dei fattori

scatenanti, la compilazione di un diario dell'emicrania, e dall'altro interventi che variano da una persona all'altra, come adattamento ergonomico (anche dell'illuminazione), sport, alimentazione equilibrata, collaborazione con un coach specializzato, ecc.

Collaborazione di tutte le persone coinvolte

Oltre a chi soffre di direttamente di emicrania, quest'ultima coinvolge altresì azienda (colleghi, management, ufficio del personale), assicuratori, medici, terapisti, coach, cliniche, associazioni, gruppi di interesse, fondazioni, ricerca e industria farmaceutica. Misure adeguate per la prevenzione e il trattamento dell'emicrania potrebbero contribuire a una netta riduzione dei costi diretti e indiretti.

In collaborazione con

Kopfwehzentrum Hirslanden Zurigo
Dr. med. Reto Agosti
Specialista FMH in neurologia
Forchstrasse 424, 8702 Zollikon
Tel. 043 499 1330
www.kopfwww.ch