

GETTY

IL PIACERE DI FARCELA *salute*

salute@mondadori.it

di Cinzia Testa

Nuove cure che liberano dal dolore

La sofferenza cronica non è più una condanna senza scampo. Oggi si tiene sotto controllo grazie a farmaci e tecniche innovative. E per ogni dubbio si può telefonare ai nostri esperti

È un tormento che rovina la vita di 15 milioni di italiani. E che finalmente una nuova legge ha riconosciuto come una malattia, che si può e si deve curare. Stiamo parlando del dolore cronico. «Sono situazioni di sofferenza che durano mesi» spiega Gerardo Serra, responsabile dell'Unità di terapia antalgica dell'Ospedale Sacro Cuore di Negrar, Verona, uno dei primi centri nati per la cura del dolore. «Il male spesso è così intenso e debilitante da portare alla depressione. Ma oggi ci sono cure efficaci che permettono a queste persone di tornare a una vita normale». La normativa rende più facili le terapie. Prima i farmaci dovevano essere prescritti su un ricettario speciale che veniva rilasciato dalla Asl dopo un lungo e complesso iter burocratico. Ora, invece, per avere i medicinali basta la ricetta del medico di famiglia. Mentre per chi ha bisogno di assistenza è stata istituita una rete di centri e ambulatori di terapia del dolore (l'elenco aggiornato è sul sito www.doloredoc.it). In più, gli specialisti del centro di terapia del dolore di Verona sono a disposizione per tutto il mese di settembre per rispondere alle domande sulle nuove cure. Intanto, con l'aiuto del professor Serra, vi anticipiamo le soluzioni più all'avanguardia per i cinque disturbi più diffusi.

Una pillola al giorno per l'emicrania

Un attacco di emicrania comincia sottotono, nel giro di mezz'ora può diventare insopportabile e a volte dura addirittura 72 ore. I farmaci più usati finora, i triptani, riescono a ridurre il numero delle crisi e ad attenuare l'intensità del male. Per due malati su dieci, però, con il tempo perdono di efficacia. In questi casi ora si può ricorrere a un nuovo farmaco.

La novità Telcagepant, così si chiama il nuovo principio attivo, arriverà in Italia nei prossimi mesi e va bene anche per chi ha problemi cardiovascolari perché non provoca il restringimento dei vasi sanguigni. Il farmaco si assume soltanto una volta al giorno e agisce nell'arco di un paio di ore su tutti i sintomi dell'emicrania. Mantiene il suo effetto per 24 ore.

Le punturine contro la sciatalgia

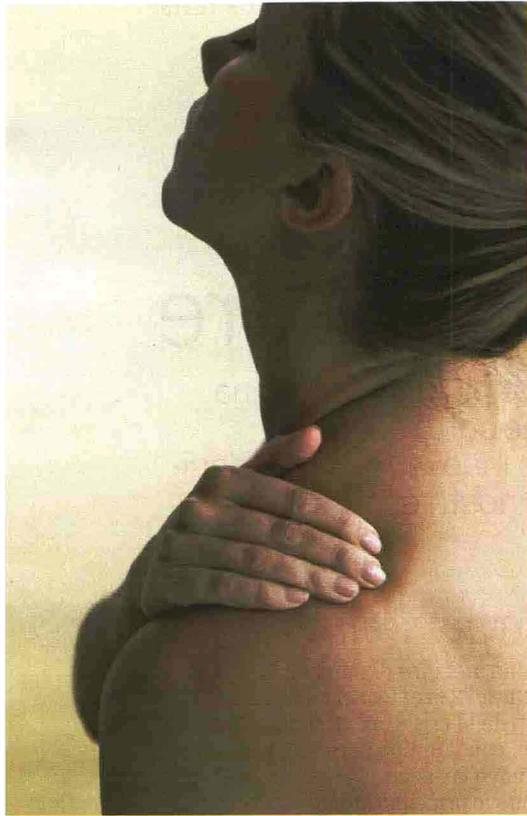
Un dolore lancinante che dalla schiena si irradia lungo la coscia e scende fino al piede. È la lombosciatalgia, l'infiammazione del nervo sciatico che quando si scatena a volte dura persino diversi mesi. Gli specialisti in terapia del dolore prescrivono innanzitutto degli antinfiammatori, da soli oppure in associazione con oppioidi quali la codeina nei casi più gravi. Se questi farmaci non funzionano adesso c'è una soluzione: l'infiltrazione di un cocktail di anestetico e cortisonico direttamente nella zona infiammata.

La novità L'iniezione dei principi attivi viene effettuata in anestesia locale nella colonna vertebrale, nei punti trigger, cioè nelle zone dalle quali parte il dolore. I primi benefici si avvertono già nell'arco di qualche ora dalla prima seduta. E il dolore scompare completamente nel giro di 48 ore in oltre sei pazienti su dieci. Negli altri si attenua notevolmente. L'effetto antidolorifico e antinfiammatorio dura per almeno tre settimane. Se il male riprende, si può ripetere l'infiltrazione. Rispetto ai farmaci, questo metodo ha anche il grosso vantaggio di non dare problemi allo stomaco. I medicinali per bocca, infatti, a lungo andare, possono scatenare ulcere allo stomaco.

(segue a pagina 164)



Arriva un appuntamento importante per chi si cura con le medicine dolci. Dal 9 al 12 settembre a Bologna c'è Sana, il salone internazionale del naturale (Bolognafiere, viale della Fiera 20, tel. 051282111). In programma anche convegni e incontri sull'alimentazione sana e le erbe officinali.

IL PIACERE DI FARCELA *salute*

(segue da pagina 163)

Il palloncino salvaschiena

Un dolore improvviso e violento alla parte bassa o dorsale della schiena. Comincia così la sofferenza dovuta al crollo vertebrale, cioè una vertebra che si "adagia" sopra all'altra. Un problema spesso dovuto all'osteoporosi e che colpisce soprattutto le donne dopo i 70 anni. Anche quando il male si attenua rende difficile camminare e migliora solo se si sta a letto. La terapia è a base di farmaci che tengono sotto controllo il dolore, associati al busto ortopedico per tenere ferma la colonna vertebrale. Nonostante le cure, però, diventa faticoso compiere anche i movimenti più banali, come rifarsi il letto.

La novità Per eliminare il dolore e restituire la capacità di movimento ora c'è una soluzione. Si chiama cifoplastica con palloncino ed è una tecnica promossa a pieni voti da uno studio pubblicato sulla rivista internazionale *Lancet*. L'intervento viene fatto in anestesia locale e può essere eseguito a qualsiasi età. Nella vertebra crollata viene inserita una cannula con un piccolissimo palloncino sgonfio in cima. Una volta raggiunta la zona, questo viene lentamente gonfiato in modo da sollevare la parte che è ceduta. Poi viene "sfilato" e la cavità viene subito riempita con uno speciale cemento che rinforza la vertebra fratturata. Dopo due giorni si può tornare a casa. Il dolore man mano diminuisce e a un mese dall'intervento è quasi del tutto scomparso.

La scossa che calma il trigemino

La nevralgia del trigemino, cioè l'infiammazione del nervo che scorre alla base del cervello, dà delle crisi dolorose fortissime che si scatenano all'improvviso, soprattutto quando si mangia oppure si lavano i denti. A provocarle a volte può essere persino una carezza. Si curano con farmaci anticonvulsivanti, che riducono la trasmissione degli impulsi dolorosi dal nervo trigemino al cervello. Ma sono medicinali che possono dare effetti collaterali anche intollerabili, come mancanza di sensibilità alle mani e ai piedi, oppure stanchezza eccessiva.

La novità Quando non è possibile seguire le cure farmacologiche adesso si può ricorrere a un intervento chiamato termorizotomia trigeminale. Con un ago speciale collegato a un macchinario che emette radiofrequenze si raggiunge il tratto del trigemino che causa dolore e lo si tramortisce con il calore. In questo modo, non si avverte più dolore. Si rimane in ospedale solo qualche ora, il tempo di riprendersi dalla leggera anestesia. L'intervento non è definitivo: in cinque casi su dieci, dopo cinque anni il dolore può ricomparire, ma la tecnica può essere ripetuta senza rischi.

Notti tranquille con la terapia hi-tech

La neuropatia diabetica è una delle complicazioni meno note, ma più frequenti, del diabete. Dà un male a tutte e due le gambe ed è simile a una intensa scossa elettrica, accompagnata da bruciore, che si ripete più o meno a ogni passo e si fa sentire anche la notte. Per tenere sotto controllo il dolore il farmaco più usato è la duloxetina, un antidepressivo. Che può però provocare effetti collaterali pesanti (come stanchezza esagerata, insonnia, nausea) che rendono difficile continuare la terapia. Oppure si verifica nell'organismo una forma di resistenza al principio attivo, per cui il dolore non migliora.

La novità In tutti questi casi c'era già una soluzione: il neurostimolatore. È un apparecchietto che viene inserito sottocute nella zona dell'addome e invia lievi scariche elettriche che "modulano" la trasmissione degli impulsi dolorosi. Il problema però è che, specie di notte, si possono avere fitte inaspettate che disturbano il sonno. Ora c'è un modello di ultima generazione che elimina anche questo inconveniente, perché contiene un microcomputer che sposta la "scossa" elettrica a seconda dei movimenti del paziente. In questo modo, il neurostimolatore è sempre in grado di agire esattamente sui punti da cui parte il dolore.

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica settembre al dolore cronico. L'équipe dell'Unità di terapia antalgica dell'ospedale Sacro Cuore di Negrar (Verona) risponde alle lettrici lunedì, venerdì e sabato dalle 16 alle 19 al 3349422524. Oppure si può mandare un'email a: gerardo.serra@sacrocuore.it.

se hai solo **5 minuti** e pensi di soffrire di un'infezione alle vie urinarie, prova il nuovo prodotto fai-da-te U-Lab (Sofar, 9,80 euro): si fa come il test di gravidanze e in pochi minuti ti dice se c'è qualche problema.