



Cefaleias

DORES DE CABEÇA

Quase toda a gente já teve uma dor de cabeça, mas a verdade é que elas não são todas iguais e algumas podem ser sintoma de um problema de saúde mais sério.

HÁ DORES E DORES...

São chamadas indistintamente de dores de cabeça, mas a verdade é que há diversos tipos de cefaleias - com causas e sintomas distintas, requerem também tratamentos distintos. Assim, dividem-se em:

PRIMÁRIAS - quando não resultam de outra doença:

1- Cefaleias de tensão

São as mais comuns, e afectam sobretudo as mulheres. A dor é constante e afecta ambos os lados da cabeça, exercendo pressão, tal como se se usasse um chapéu demasiado apertado. De duração e intensidade variáveis, surgem associadas a lugares ou acontecimentos geradores de stresse.

2- Enxaquecas

São menos comuns, e também atingem mais as mulheres do que os homens. A dor é intensa e latejante, localiza-se quase sempre num único lado da cabeça, pode ser acompanhada de sensibilidade à luz e ao ruído e, por vezes, de náuseas e vómitos. Nalguns casos são antecedidas por sintomas visuais, conhecidos por "aura" e que incluem, por exemplo, visão embaciada ou com manchas. Podem durar algumas horas ou permanecer durante dias, surgindo com frequência variada.

3- Cefaleias em salvas

São as mais raras, incidindo sobretudo nos homens. A dor é intensa e sentida em redor de um dos olhos, acompanhada de outros sintomas como lacrimejo, congestão ou corrimento nasal. Cada episódio pode durar de 15 minutos a três horas e surgir até oito vezes por dia.

SECUNDÁRIAS - quando surgem associadas a outras doenças, como a sinusite, e a alterações hormonais femininas próprias da menstruação, da gravidez e da menopausa. Estas dores de cabeça só serão eliminadas quando se tratar a doença que as causa.

ANTES QUE DOA

Pelo incómodo que provocam, o melhor é prevenir:

- Faça uma alimentação equilibrada e evite saltar refeições, sobretudo o pequeno-almoço
 - Faça exercício com regularidade
 - Durma o suficiente
 - Evite determinados alimentos (por exemplo queijo, chocolate, pizza, gelados, fritos, iogurte), a cafeína e o álcool em excesso
 - Controle o stresse
 - Aprenda a relaxar nos momentos de maior tensão.
- Estes cuidados contribuem para diminuir a frequência e intensidade das cefaleias. Mas não as evitam.

E SE DOER?

Quando as dores de cabeça surgem é importante estar atento aos sintomas que as caracterizam. Manter um registo em que se anota a sua localização, intensidade, duração, altura do dia em que surgem, sintomas associados e possíveis causas, pode ajudar o médico ou farmacêutico quanto ao tratamento a seguir.

Os analgésicos e anti-inflamatórios são a primeira opção, sobretudo para a dor ligeira a moderada na cefaleia de tensão e na enxaqueca. Devem ser tomados aos primeiros sinais. Para a dor forte na enxaqueca e cefaleia em salvas existem medicamentos específicos, alguns dos quais são utilizados para prevenir.

O uso excessivo e prolongado de analgésicos pode dar origem às chamadas cefaleias de exacerbação: a dor surge quando o efeito do último comprimido começa a desaparecer, obrigando a nova toma.

Impõe-se uma consulta médica imediata quando, além da dor de cabeça, surge pelo menos um dos seguintes sintomas: febre elevada, rigidez do pescoço, perda de visão, tonturas, convulsões, falta de forças, a cefaleia arrasta-se por vários dias, é resistente aos medicamentos ou agrava-se com o tempo.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

As dores de cabeça são muito comuns e uma das principais razões que levam as pessoas a automedicar-se. Contudo, não deve tomar medicamentos sem aconselhamento: o seu farmacêutico está disponível para o orientar e, se necessário, encaminhar para o médico. Para isso, importa que saiba descrever a sua dor de cabeça - quando acontece, onde se localiza, quanto tempo dura, se é ou não acompanhada de outras queixas. É que cada dor é uma dor...