



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 existem diversos tipos de cefaleias – com causas e sintomas distintos, e que requerem, por isso, tratamentos distintos. Dividem-se então em:

PRIMÁRIAS - quando não resultam de outros problemas de saúde, podendo ser:

✓ Cefaleias de tensão

São as mais comuns, e afetam sobretudo as mulheres. A dor é constante e afeta 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 stress.

✓ Enxaquecas

São menos comuns e atingem mais as mulheres do que os homens. A dor é intensa, latejante e, por vezes, incapacitante. Localiza-se quase sempre num único lado da cabeça e 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 uma frequência variável.

✓ 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 (nariz entupido ou a pingar). Cada episódio pode durar de 15 minutos a três horas e surgir até oito vezes por dia.

SECUNDÁRIAS - quando surgem devido a outras situações como sinusite, gripe, hipoglicemia (reduzida quantidade de açúcar no sangue), alterações hormonais femininas próprias da menstruação, da gravidez e da menopausa. Estas dores de cabeça só são eliminadas ao tratar o 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;

UTENTE:

FARMÁCIA:

- Pratique atividade física 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 stress;
 - Aprenda a relaxar nos momentos de maior tensão.
- Estes cuidados contribuem para diminuir a frequência e intensidade das cefaleias, mas podem não as evitar.

E SE DOER?

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

Os analgésicos (diminuem a dor) e anti-inflamatórios (diminuem a inflamação) são a primeira opção, sobretudo para a dor ligeira a moderada nas cefaleias de tensão e nas enxaquecas. Devem ser tomados aos primeiros sinais. Para a dor forte nas enxaquecas e cefaleias em salvas existem medicamentos específicos, alguns dos quais utilizados para prevenir.

O uso excessivo e prolongado de analgésicos pode dar origem às chamadas cefaleias de exacerbação: a dor surge quando o efeito da última toma começa a desaparecer, obrigando a uma 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, as cefaleias arrastam-se por vários dias, resistência aos medicamentos ou agravamento com o tempo.

COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

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.

TEL.: