

Cefaléia/Enxaqueca

O que é enxaqueca?

Você sabia?

**Quais os fatores que podem iniciar
uma crise de enxaqueca?**

Como é o tratamento para enxaqueca?

**O que fazer quando estiver
em crise de enxaqueca?**

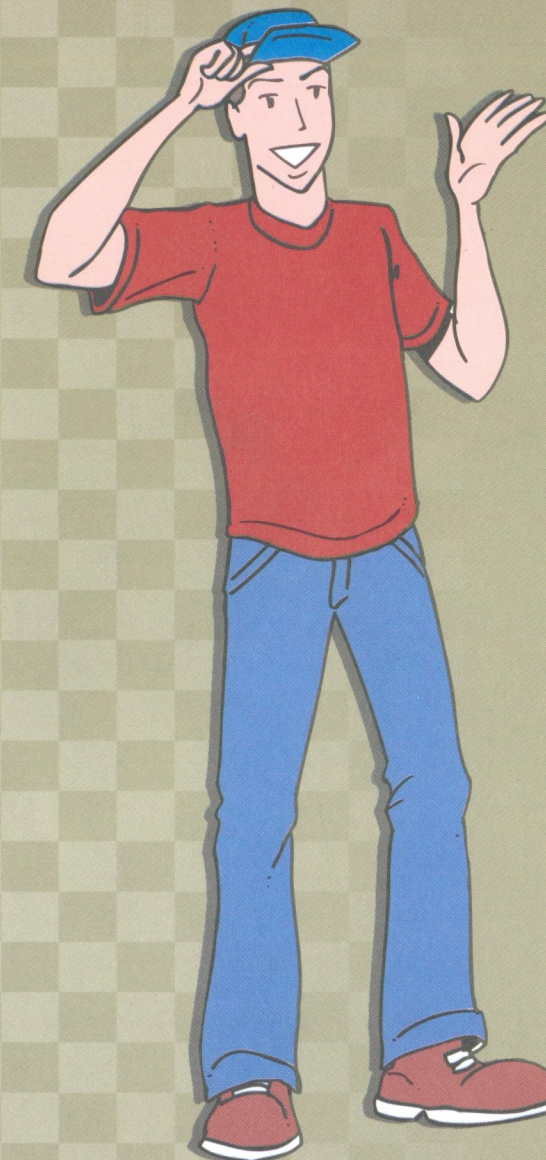


FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



**Campanha de Prevenção de
Acidentes nas Estradas**

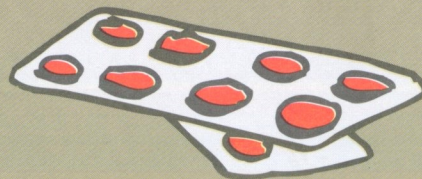


Cefaléia/Enxaqueca

Cefaléia

O que é enxaqueca?

A enxaqueca é um dos tipos de cefaléia, nome científico das dores de cabeça.



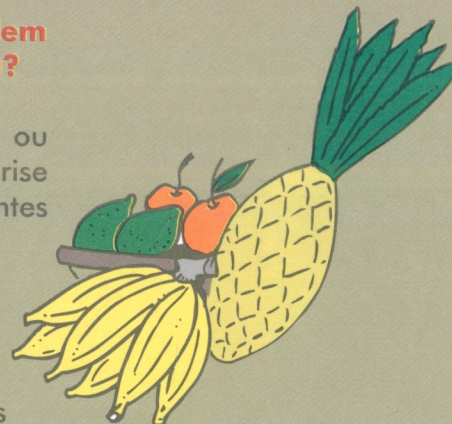
Você sabia?

- ➡ 12 a 15% da população apresenta enxaqueca
- ➡ A idade em que mais ocorre é de 20 a 40 anos
- ➡ Acomete mais as mulheres
- ➡ A frequência é variável
- ➡ A localização da dor normalmente é de um lado da cabeça, às vezes bilateral
- ➡ Movimentos como balançar e abaixar a cabeça e esforços físicos são fatores agravantes
- ➡ A dor pode durar de 4 a 72 horas
- ➡ Estima-se que 4 a 8% das crianças tenham enxaqueca



Quais os fatores que podem iniciar uma crise de enxaqueca?

Muitos são os fatores externos ou internos que podem iniciar uma crise de dor. Os fatores mais frequentes são:

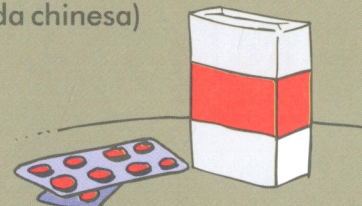


Alimentos e Bebidas:

- ➡ Queijos amarelos envelhecidos
- ➡ Frutas cítricas (principalmente laranja, limão, abacaxi e pêssego)
- ➡ Banana - principalmente banana d'água
- ➡ Lingüiças
- ➡ Salsichas e alimentos de coloração avermelhada em conserva
- ➡ Frituras e gorduras
- ➡ Chocolates
- ➡ Café, chá e refrigerantes a base de cola
- ➡ Aspartame (adoçante artificial)
- ➡ Glutamato monossódico (tipo de sal usado como intensificador de sabor, principalmente em comida chinesa)
- ➡ Vinhos (principalmente o tinto)
- ➡ Cervejas e chope

Hábitos de alimentação e sono:

- ➡ Ficar mais de 5 horas seguidas sem se alimentar;
- ➡ Dormir mais ou menos do que o de costume.



Variações bruscas de temperatura e umidade do ar:

Principalmente a entrada em ambientes frios, estando antes em ambiente quente e vice-versa. A ingestão de líquidos gelados com o organismo aquecido ou suando muito também é um fator agravante.

Fatores emocionais e estresse:

Muitas pessoas que sofrem de enxaqueca entram em crise logo após períodos de estresse ou excitação.

Menstruação e fatores hormonais:

- ➡ É muito comum mulheres portadoras de enxaqueca apresentarem dor nas fases pré, durante ou após a menstruação.
- ➡ Há muitas mulheres que têm as crises pioradas a partir do momento que iniciam o uso de anticoncepcionais orais.
- ➡ Na menopausa, muitas mulheres melhoram espontaneamente e voltam a piorar quando iniciam a reposição hormonal.

Como é o tratamento para enxaqueca?

Somente o médico pode dizer qual a melhor medicação para quem sofre de enxaqueca, mas as crises podem ser reduzidas evitando-se os fatores que causam seu início.

O que fazer quando estiver em crise de enxaqueca?

- ➡ Esteja sempre preparado! Os portadores de enxaqueca devem ter a medicação para as crises sempre à mão.
- ➡ Em caso de dor intensa, procure um local fresco e escuro para recostar, mas não deite.
- ➡ Coloque gelo sobre as áreas doloridas.
- ➡ Tome o medicamento para crise recomendado pelo seu médico, mas nunca mais de duas vezes por semana.
- ➡ Beba muita água e coma moderadamente.
- ➡ Descanse.