

# Enxaqueca

Considerada pela OMS um problema de saúde pública e classificada como uma das 20 enfermidades que mais provocam incapacidade, a enxaqueca atinge grande parte da população e não pode ser ignorada, inclusive na nossa coluna.

Apesar de fazer milhões de vítimas em todo o mundo e ser conhecida há mais de 7 mil anos (existem registros de sintomas de enxaqueca como a conhecemos hoje que datam dessa época), a enxaqueca é uma das doenças mais incompreendidas. Até hoje são desenvolvidos estudos que tentam determinar sua causa exata.

O que se sabe é que a enxaqueca é uma doença crônica, que se manifesta quando há um desequilíbrio químico no encéfalo (parte do cérebro), alterando o fluxo de sangue nessa região. Ataca crianças, jovens e adultos, mas o principal grupo de risco são as mulheres de 15 a 65 anos.

Quem sofre de enxaqueca sabe como é difícil lidar com ela. Os sintomas são dores de cabeça unilaterais, intensas e latejantes. A sensação que se tem é que a cabeça realmente está para explodir. Em alguns casos, alguns “pré-sintomas” aparecem, como a visão borrada. Há quem tenha têm crises regulares da doença e, dependendo da pessoa, ela pode até gerar sensibilidade à luz e ao som, náusea e vômito.

Esse conjunto de sensações debilita a saúde de qualquer um, prejudicando inclusive atividades diárias, afetando o bom desempenho no trabalho ou a vida social e familiar.

Diversos fatores podem desencadear a enxaqueca. Entre eles, os principais são o ambiente (nível de ruído, intensidade da luz, variações climáticas bruscas), o estresse diário e a alimentação (substâncias como cafeína, álcool e açúcar).

Claro que a maioria das pessoas que sofrem desse mal tem uma forte tentação de se automedicar, sem antes consultar um especialista. Essa conduta, porém, não é recomendada, pois a constante ingestão de analgésicos pode agravar ainda mais o quadro do paciente.

É fundamental fazer uma visita ao médico se a enxaqueca atrapalha a sua rotina. Se necessário, o médico indicará o tratamento adequado. Às vezes, ele não necessariamente envolve medicamentos. Mudanças para hábitos de vida mais regulares e saudáveis como dormir e comer bem, além de tratamentos alternativos como a acupuntura também podem ser grandes aliados de quem tem enxaqueca.