

Dores de cabeça

Introdução

Existem dois tipos principais de dores de cabeça ou cefaleias: as cefaleias tipo tensional e as cefaleias histamínicas.

As cefaleias tipo tensional são comuns e muitas vezes causadas por stress. Este tipo de dor de cabeça ocorre normalmente uma ou duas vezes por mês e dura apenas algumas horas. Por vezes, as dores de cabeça mais persistentes podem durar alguns dias.

Os sintomas típicos das cefaleias tipo tensional incluem uma dor constante em ambos os lados, tensão nos músculos do pescoço e uma sensação de pressão atrás dos olhos. Estas dores de cabeça tendem a afectar mais as mulheres do que os homens.

As cefaleias histamínicas afectam um lado da cabeça e podem ser bastante dolorosas. Muitas vezes perturbam o sono, fazendo com que acorde várias vezes durante a noite. O olho do lado afectado pode inflamar e poderá ficar com o nariz tapado desse lado. Este tipo de dores de cabeça é raro e tende a afectar mais os homens do que as mulheres.

Sintomas

As cefaleias tipo tensional causam uma dor constante tipo pressão à volta da cabeça. Poderá sentir alguma pressão atrás dos olhos e tensão nos músculos do pescoço. A dor de cabeça não vem associada a náuseas, vómitos ou sensibilidade involuntária à luz ou ao som. Este tipo de dores de cabeça pode aumentar durante o dia e durar algumas horas, ou até mais.

No caso das cefaleias histamínicas, a dor é extremamente severa. Contudo, os ataques são geralmente curtos e duram uma hora ou duas, no máximo. A dor começa depressa e afecta um lado da cabeça, normalmente à volta do olho. O olho poderá ficar inflamado e poderá ter o nariz tapado no lado que lhe dói. Poderá sentir algumas dores de cabeça por dia, muitas vezes durante a mesma altura, e esta situação pode durar algumas semanas ou meses.

Causas

A causa das cefaleias tipo tensional não é clara. Pensa-se que é desencadeada por vários factores. Por exemplo, podem ocorrer mediante a diminuição da quantidade de um químico do corpo chamado serotonina.

Stress, uma postura errada, esforçar-se para ler ou luzes fortes podem aumentar as probabilidades de dores de cabeça. Algumas mulheres sentem que as dores de cabeça estão ligadas à menstruação. Também pode ter dores de cabeça de ressaca se parar de tomar analgésicos depois de os ter tomado diariamente.

Os médicos desconhecem a causa das cefaleias histamínicas. Podem estar ligadas a uma parte do cérebro chamada hipotálamo, que controla o relógio corporal e isto pode explicar porque as dores de cabeça ocorrem na mesma altura do dia. Alguns desencadeadores das cefaleias histamínicas incluem o álcool substâncias com odor forte como gasolina, perfumes e solventes e aumentos extremos de temperatura.

Diagnóstico

Se tiver dores de cabeça de vez em quando, não precisa de consultar o seu médico de família. Normalmente consegue perceber a causa dessas dores e saberá como as tratar.

Se, no entanto, tiver dores de cabeça mais frequentes ou severas, deve consultar o seu médico de família, a quem deve explicar se tem sintomas como visão turva, náuseas, vômitos, confusão ou sonolência, ou se tem uma dor de cabeça severa que surge de repente. Poderá precisar de fazer exames para ver se existe algum problema subjacente.

Manter um diário de dores de cabeça pode ajudá-lo a identificar possíveis causas. Sempre que tiver uma dor de cabeça, anote a intensidade da mesma, a localização da dor, outros sintomas que tenha e o que estava a fazer no momento.

Tratamento

Normalmente pode tratar as cefaleias de tipo tensional com técnicas de relaxamento e analgésicos fracos. Um analgésico como o paracetamol costuma ajudar a aliviar a dor. É melhor tomar uma dose inteira assim que começar a dor de cabeça, e outra dose quatro horas mais tarde, se necessário. Deve sempre seguir as instruções da embalagem.

As cefaleias histamínicas não respondem a analgésicos sem receita médica. Um medicamento chamado sumatriptano é usado muitas vezes para tratar este tipo de dores de cabeça. Funciona ao interferir com um químico do cérebro chamado 5HT. Pensa-se que a alteração deste químico está ligada às cefaleias histamínicas e às enxaquecas. O sumatriptano só deve ser tomado se recomendado pelo seu médico de família.

Outros medicamentos, como o verapamil ou o lítio, não foram feitos especificamente para as dores de cabeça, mas poderão ser-lhe receitados se precisar de um especialista (neurologista) para as cefaleias histamínicas.

Prevenção

Tente manter um diário, para descobrir o que desencadeia a sua dor de cabeça. Ao evitar esses desencadeadores poderá reduzir o número de ocorrências.

Respirar fundo, relaxamento e exercício regular podem manter os níveis de stress baixos e reduzir a probabilidade de ter dores de cabeça.

As dores de cabeça podem ser um sintoma de depressão. Se estiver com depressão, deve consultar o seu médico de família, que poderá receitar medicamentos para a depressão. Isso poderá evitar ou reduzir a frequência das dores de cabeça.

Se tiver cefaleias histamínicas, não beba álcool quando estas acontecem, pois podem piorar. No entanto, o álcool não parece ser um desencadeador deste tipo de dores de cabeça. Também deve tentar evitar substâncias de odor forte, como gasolina e solventes, e evitar fazer exercício quando está muito calor.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.