

ESSA DOR DE CABEÇA NOSSA DE CADA DIA

Fumo e bebida em excesso, alimentação irregular, poluição, distúrbios nervosos...

São inúmeras as causas da dor de cabeça, mas o paciente, prestando atenção em seus hábitos, pode ajudar o médico.

Uma mulher bem vestida, de pouco mais de 30 anos, achou estranho quando o médico, que ela procurou devido as frequentes dores de cabeça, lhe perguntou se ela normalmente se esforçava para encolher a barriga. "A tensão muscular resultante", disse ele, "podia estar causando suas dores de cabeça". Desde então, ela se permite exibir uma pequena barriga e, para sua grande surpresa, as dores de cabeça praticamente desapareceram.

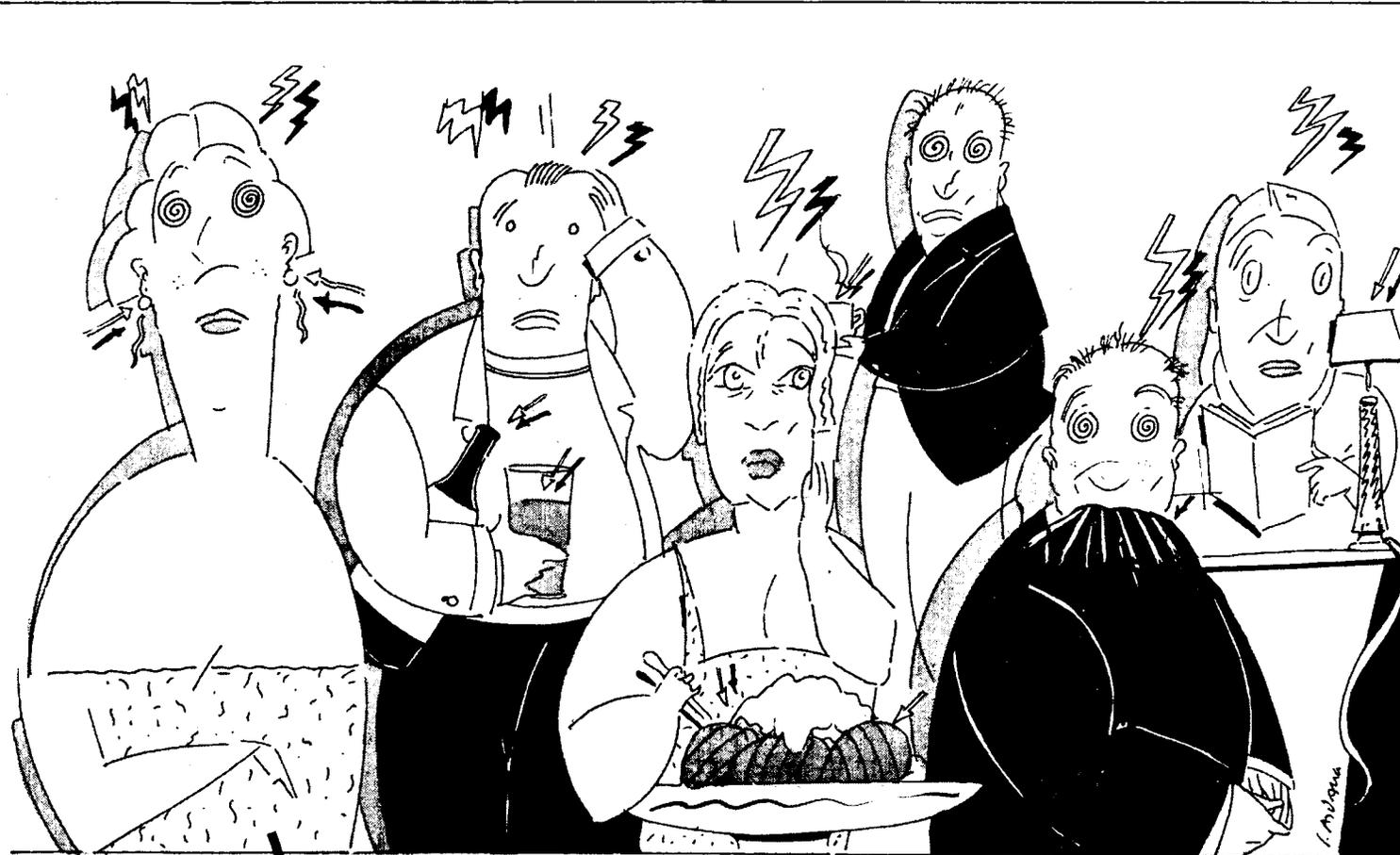
Um homem de 50 anos procurou ajuda por causa de intensas dores de cabeça que ocorriam quando ele atingia o orgasmo, um problema que estava prejudicando consideravelmente a sua atividade sexual. Quando, após um demorado exame, o médico lhe garantiu que seu problema era bastante comum e que não estava sendo causado por qualquer distúrbio, as suas dores de cabeça diminuíram e ele recuperou o desempenho sexual normal.

Outro homem praticamente nunca tem dores de cabeça, mas quando elas ocorrem ele sabe que um resfriado está a caminho. E quando uma mulher sai a noite e sente uma dor de cabeça se aproximando, ela estende a mão para retirar os brincos e não para apanhar uma aspirina. Para algumas pessoas, brincos que incomodam ou um colar pesado podem causar as dores de cabeça.

Postura

Se você tem a impressão de que a cabeça pode doer por uma variedade praticamente infinita de motivos, está com toda a razão. Além dos motivos já citados, as dores de cabeça podem ser provocadas pela ingestão de sorvetes ou de outros alimentos muito gelados, por não se fazer uma das refeições do dia, por exercícios físicos estafantes, por dormir até mais tarde, por beber café demais — ou de menos — por ficar lendo muito tempo numa iluminação insuficiente — o que exige um esforço mais dos olhos — por ranger os dentes, por fumar cigarros demais ou por beber álcool em excesso.

As dores de cabeça também podem ser resultado de uma má postura, de uma depressão emocional, de exposição à fumaças e vapores tóxicos e, caso exista uma tendência para as terríveis enxaquecas, por comer determinados alimentos como queijos e chocolates. Além disto, vários medicamentos, como pílulas anticoncepcionais e alguns anti-hipertensivos, alterações hormonais ligadas à menstruação ou à meno-



pausa, infecções na cabeça e ferimentos na cabeça e na nuca podem causar dores de cabeça crônicas ou constantes.

Apesar de as dores de cabeça serem frequentemente associadas ao hábito de forçar a vista ou por problemas nos seios nasais (sinusites), estas causas são bem menos frequentes do que as pessoas normalmente acham.

Uma verdadeira dor de cabeça de sinusite, por exemplo, geralmente é acompanhada por inchaços e sensibilidade em torno dos olhos e dos ossos malares, com a pele podendo ficar até sensível demais, não suportando sequer um toque. Além disto, também ocorrem espessos corrimentos nasais amarelados. No entanto, a drenagem nasal

que acompanha alguns tipos de dor de cabeça não é, em si, um sinal de infecção nos seios nasais.

Levantar tarde

Mais de 90% das dores de cabeça não têm qualquer causa séria subjacente e muitas vezes elas podem aparecer de uma simples mudança nos hábitos. Por exemplo, aquelas que afligem pessoas que ficam mais tempo na cama, com a finalidade de dormir mais depois que o Sol já se levantou, são resultantes de um aumento de monóxido de carbono e de um fornecimento inadequado de oxigênio quando a pessoa que está dormindo cobre sua cabeça para escapar da luz ou dos ruídos normais da casa.

Como alternativa, estas pessoas podem usar cortinas mais grossas nas janelas ou tampões nos ouvidos.

No caso das enxaquecas (dores latejantes de cabeça, geralmente em um dos lados do crânio, que podem ser acompanhadas de náusea, vômitos, empalidecimento, calafrios e sensibilidade à luz), a descoberta dos elementos que a originam pode ajudar a reduzir sua frequência, chegando — às vezes — até mesmo a eliminá-las.

Por exemplo, uma médica cuja enxaqueca a deixava debilitada, descobriu que era alérgica a qualquer produto derivado do milho. Eliminando de sua dieta o milho e seus derivados, ela também conseguiu se libertar das dores de cabeça intensas e en-

fraquecedoras. Para outras pessoas, as causas podem ser bebidas alcoólicas, a ingestão de alimentos defumados ou o hábito de pular refeições.

Em seu livro intitulado "Help for Headaches" (editado pela Warner Books, US\$ 4,5) o dr. Joel R. Saper observa que mulheres sensíveis a determinados tipos de alimentos freqüentemente são mais vulneráveis aos seus efeitos por volta da época da menstruação. As vítimas de enxaquecas menstruais geralmente são aconselhadas a evitar as pílulas anti-concepcionais ou, depois da menopausa, a se submeter a uma terapia com base no estrogênio.

Dentes cerrados

A não ser que suas dores de cabeça sejam intensas ou crônicas, a maioria das pessoas atingidas tenta resolver o problema por conta própria, apelando para um ou vários dos remédios que são vendidos às dúzias sem receitas médicas. Mesmo assim, mais de 20% de todos os pacientes que procuram a ajuda de médicos citam as dores de cabeça como sendo suas principais queixas.

Prestando atenção nas circunstâncias que precedem as dores de cabeça, bem como a natureza das próprias dores de cabeça, o paciente pode ajudar o médico a diminuir o leque de possibilidades. Em alguns casos, o próprio paciente poderá encontrar a solução para o seu problema.

Nos consultórios médicos, os pacientes costumam apontar várias atividades que acabam resultando em futuras dores de cabeça: escrever um texto em cima do prazo de entrega, preparar um grande jantar para convidados, costurar cortinas, dirigir um carro durante horas e sob péssimas condições meteorológicas e até mesmo assistir a um filme. Submetidos a uma série de exames, os resultados sempre foram negativos: não havia qualquer associação com alergias, problemas de visão ou sinusite.

Até que os médicos encontraram um motivo que parece explicar a origem das dores: a concentração em qualquer coisa — seja picar uma cebola, enfiar a linha na agulha ou escrever um texto complicado — faz com que algumas pessoas cerrem os dentes. Se os músculos maxilares permanecem tensos durante um período prolongado, eles eventualmente podem causar uma dor de cabeça — não na região vizinha da musculatura contraída, e sim próxima às têmporas.

Do N.Y. Times