

ENXAQUECA

A enxaqueca é uma das doenças neurológicas mais comuns. Na verdade, é tão comum que algumas pessoas nem sequer a consideram uma doença, mas sim uma variante normal da condição humana. Embora a palavra enxaqueca evoque a imagem de dores de cabeça extremamente dolorosas, enxaqueca muitas vezes envolve muito mais do que dor de cabeça. Na verdade, às vezes a dor de cabeça pode ser menor ou não existir de todo.



Muitas pessoas que sofrem de enxaquecas estão familiarizadas com a aura visual (vê-se pontos de luz a piscar, por vezes com buracos escuros dentro ou flashes de luz em zigue-zague, como um raio), que surge pouco antes da dor de cabeça. Estes fenômenos visuais tendem a aparecer cerca de 15 minutos antes da dor de cabeça.

Os sintomas clássicos de enxaqueca

- Dor de cabeça latejante grave de um dos lados da cabeça
- Náuseas e vômitos
- Extrema sensibilidade à luz e ao ruído
- A necessidade de ir para um quarto escuro e silencioso para dormir

Embora esses sintomas possam parecer comuns para quem sofre de enxaquecas, muitas pessoas não percebem. Há também uma associação entre enxaqueca, o ouvido interno e os mecanismos do cérebro que influenciam a audição e equilíbrio.

Sintomas vestibulares

- Vertigem
- Desequilíbrio
- Tontura
- Instabilidade
- Extrema sensibilidade ao movimento

Sintomas auditivos

- Audição abafada
- Sensação de ouvido cheio
- Tilintar ou zumbido no ouvido

Os sintomas auditivos estão associados a enxaquecas devidas a disfunção no sistema vestibular e muitas vezes ocorrem sem dores de cabeça.

Apesar de não se compreenderem completamente as causas da enxaqueca, sabemos que ela pode ser provocada ou agravada por uma série de fatores, incluindo:

- Hipoglicemia (baixa de açúcar no sangue)
- Stress e padrões de sono alterados
- Dieta

- Chocolate, vinho tinto
- Café, refrigerantes com cafeína
- Queijos , glutamato monossódico (MSG)

Fatos relacionados com a enxaqueca

- As mulheres são mais propensas a ter enxaqueca do que os homens
- Os sintomas são muitas vezes piores na altura da menstruação
- História familiar - enxaquecas têm uma forte tendência a ocorrer em pessoas da mesma família

Na maioria dos pacientes que têm enxaqueca vestibular, os sintomas vestibulares e as dores de cabeça não ocorrem ao mesmo tempo. Por isso, o aparecimento de tonturas, por si só não facilita um diagnóstico correto.

Estabelecer um diagnóstico correto requer exclusão de outras condições que podem causar sintomas semelhantes, tais como :

- Vertigem posicional paroxística benigna (VPPB)
- Doença de Ménière (também chamada de hidropisia)
- Ataques isquêmicos transitórios (AIT)
- Derrames de fluido do ouvido interno
- Irritação do nervo vestibular

Tratamento

A enxaqueca vestibular é tratada de forma semelhante a outros tipos de enxaqueca.

Para sintomas moderados ou ligeiros, os analgésicos comuns, como por exemplo, o paracetamol, o ácido acetilsalicílico e o ibuprofeno poderão ser suficientes. Para as crises que incluem tontura e náusea, é utilizada medicação, como os antieméticos para proporcionar alívio dos sintomas. Se os eventos são incapacitantes ou frequentes, são utilizados medicamentos para prevenir os ataques, incluindo:

- Agentes bloqueadores beta
- Bloqueadores dos canais de cálcio
- Antidepressivos tricíclicos
- Agentes serotoninérgicos
- A gabapentina
- Clonazepam
- Acetazolamida
- Valproato de sódio
- Topiramato
- Oxcarbazepina

O seu médico é a melhor pessoa para orientá-lo no uso destas medicações.

Existem também tratamentos preventivos coadjuvantes mais naturais, tais como:

- Evitar determinados alimentos que podem desencadear enxaquecas, como o chocolate, vinho tinto, queijo, cafeína e glutamato monossódico (MSG).
- Praticar exercício físico
- Aprender a gerir o stress

- Quando enxaquecas estão associadas com períodos menstruais, tomar um diurético e restringir a ingestão de sal na época da menstruação pode ajudar.
- Tal como acontece com todas as doenças vestibulares crônicas, a atenção às consequências psicológicas da doença é necessária, com medicamentos e consultas apropriadas.

Para quase todos os pacientes, a combinação adequada de dieta, exercícios e tratamento medicamentoso (se necessário) irá levar a bom alívio dos sintomas e retorno de um estilo de vida normal.

Fonte: Alexandre R. Bisdorff. Management of vestibular migraine.

http://www.hopkinsmedicine.org/neurology_neurosurgery/specialty_areas/vestibular/conditions/vestibular_migraine.html

Colaboração: Rodrigo Oliveira Carneiro - Fisioterapeuta