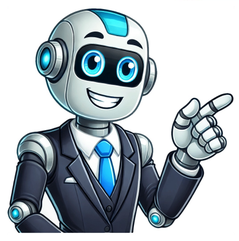
Continue



Dor de cabeça todos os dias a noite

Dor de cabeça todos os dias? Descubra as causas e soluções! A dor de cabeça todos os dias é um sintoma preocupante que afeta muitas pessoas. Se você está enfrentando esse problema, é crucial entender suas causas. Neste artigo, vamos discutir as causas comuns, quando procurar ajuda médica, tratamentos disponíveis e dicas de prevenção. Conhecer mais sobre as dores de cabeça é o primeiro passo para encontrar alívio e melhorar sua qualidade de vida. Causas comuns de dor de cabeça diária A dor de cabeça diária pode ter várias causas, e reconhecerlas é essencial para um tratamento eficaz. Entre as causas comuns, encontramos a tensão muscular, que resulta de estresse e má postura. Essa tensionamento se acumula, levando a dores frequentes. Além disso, problemas de visão, como necessidade de óculos, podem também causar dores de cabeça constantes. Outro fator a considerar são as mudanças hormonais que afetam muitas mulheres e podem ocorrer durante o ciclo menstrual ou gravidez. Também as doenças crônicas, como enxaquecas e sinusites, são responsáveis por dores recorrentes, assim como algumas condições mais graves, que devem ser avaliadas por um médico. Outros fatores que podem levar à dor de cabeça diária incluem desidratação, falta de sono, e o consumo excessivo de cafeína ou álcool. É importante entender seu próprio corpo e como ele reage a diferentes fatores, para que você possa identificar quando está tendo uma dor de cabeça e o que pode estar por trás disso. Como identificar quando procurar um médico Identificar quando procurar um médico para dores de cabeça diárias é crucial para a saúde. Se você nota que as dores estão se tornando mais frequentes ou intensas, é hora de buscar orientação profissional. Fique atento a sinais como náuseas, vômitos, dificuldade de fala ou alterações na visão. Esses sintomas podem indicar condições mais sérias que necessitam de avaliação médica. Além disso, se você já tem um histórico de problemas de saúde, como enxaqueca crônica ou sinusite, é importante consultar um médico. Fazer um diário das suas dores também pode ajudar o médico a identificar padrões e causas, facilitando o diagnóstico e tratamento. Considere a possibilidade de agendar uma consulta se os remédios comuns não amenizarem as dores ou se elas interferirem na sua rotina. O cuidado preventivo é fundamental para manter uma boa qualidade de vida e evitar problemas mais sérios no futuro. Tratamentos eficazes para dor de cabeça persistente Os tratamentos eficazes para dor de cabeça persistente variam conforme a causa e a intensidade da dor. Muitas vezes, os médicos recomendam analgésicos comuns, como paracetamol ou ibuprofeno, para alívio rápido. No entanto, é essencial não usar medicamentos em excesso, pois isso pode levar a dores de cabeça induzidas por medicamentos. Se a dor de cabeça for crônica, o tratamento pode incluir medicamentos preventivos, como beta-bloqueadores, antidepressivos ou anticonvulsivantes, que ajudam a reduzir a frequência e a intensidade das crises. Além disso, técnicas como terapia cognitivo-comportamental e biofeedback têm mostrado resultados positivos em muitos casos. Outras abordagens incluem acupuntura e massoterapia, que podem ajudar a aliviar a tensão acumulada no corpo. Uma boa hidratação e uma alimentação balanceada também são fundamentais para evitar disparadores de dor. Lembre-se de que cada caso é único, por isso, é crucial consultar um profissional de saúde para um tratamento adequado. Dicas para prevenir dores de cabeça diárias Prevenir dores de cabeça diárias é fundamental para manter uma boa qualidade de vida. Aqui estão algumas dicas eficazes: Hidratação: Beba bastante água ao longo do dia. A desidratação é uma das principais causas de dor de cabeça. Rotina de sono: Estabeleça um horário regular para dormir e acordar. O sono insuficiente ou irregular pode contribuir para dores de cabeça. Alimentação equilibrada: Mantenha uma dieta saudável, rica em frutas, verduras e grãos integrais. Evite pular refeições, pois isso pode desencadear dores de cabeça. Gestão do estresse: Pratique técnicas de relaxamento como meditação, ioga ou exercícios de respiração. O estresse é um grande causador de tensões e dores de cabeça. Evitar gatilhos: Identifique e evite alimentos ou atividades que possam desencadear suas dores de cabeça, como cafeína em excesso ou luzes muito fortes. Exercício regular: A atividade física ajuda a melhorar a circulação e reduzir a tensão, contribuindo para a prevenção de dores de cabeça. Implementar essas dicas pode ajudar na redução da frequência e intensidade das dores de cabeça no dia a dia. Conclusão Compreender as causas, tratamentos e formas de prevenção para a dor de cabeça diária é fundamental para melhorar a qualidade de vida. Ao identificar os fatores que desencadeiam este sintoma, você pode adotar hábitos saudáveis e buscar o tratamento adequado. Lembre-se de que consultar um médico é essencial quando as dores persistem ou intensificam, garantindo assim que você receba a ajuda necessária. Com medidas preventivas e tratamento adequado, é possível viver com mais conforto e menos desconfortos relacionados a dores de cabeça. FAQ – Perguntas frequentes sobre dor de cabeça Quais são as causas comuns de dor de cabeça diária? As causas podem incluir tensão muscular, problemas de visão, mudanças hormonais, doenças crônicas e desidratação. Quando devo procurar um médico para dor de cabeça? Procure um médico se as dores forem frequentes, intensas, acompanhadas de náusea ou alteração na visão. Quais tratamentos são eficazes para dor de cabeça persistente? Tratamentos podem incluir analgésicos, medicamentos preventivos, acupuntura e terapia cognitivo-comportamental. Como posso prevenir dores de cabeça diárias? Para prevenção, mantenha-se hidratado, tenha uma rotina de sono adequada, evite gatilhos alimentares e pratique gestão do estresse. Você ou alguém próximo sente dor de cabeça todos os dias? Se está sofrendo com isso, é importante procurar um médico. Afinal, a cefaleia constante pode indicar uma doença de fundo de maior ou menor gravidade. Neste artigo, apresento as possíveis causas e explico qual profissional buscar e como agilizar a assistência médica por meio da teleconsulta. Se preferir, você pode conversar com um médico agora em nosso plantão clínico. É normal ter dor de cabeça todos os dias? Não é normal ter dor de cabeça todos os dias. Aliás, sentir dor sem motivo aparente não é normal, seja ela percebida em qualquer parte do corpo. O desconforto deve ser interpretado como sinal de que algo está errado com o funcionamento do organismo e, portanto, deve ser investigado. Contudo, há quem se acostume com a dor de cabeça, por considerar que a condição é comum – já que 90% das pessoas sentem esse desconforto em algum momento ao longo da vida. De acordo com estudo realizado por cientistas da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia em 2022, 52% da população mundial sofre com dor de cabeça uma vez ao ano ou mais. No entanto, apenas 4,6% das pessoas têm dor de cabeça crônica, que aparece por mais de 15 dias durante o mês. Parte desses pacientes apresenta as chamadas dores de cabeça primárias, em que a própria cefaleia é a doença e, geralmente, não desencadeia casos graves. Já as dores de cabeça secundárias são reflexo de patologias que podem ter maior gravidade. Ambas devem ser diagnosticadas para evitar complicações de saúde. O que pode ser dor de cabeça todos os dias? Diversas condições podem ser a origem da dor de cabeça crônica. Conheça 11 possíveis causas a seguir: 1. Enxaqueca Em artigo sobre o tema, o neurologista Bruno B Esmanhotto define a enxaqueca como: “Uma dor pulsátil, de forte intensidade, podendo ser acompanhada de náuseas e vômitos ou intolerância à luz ou ao som. Geralmente unilateral (mas pode ser bilateral) e as crises podem durar de 4 a 72 horas”. É mais frequente entre mulheres, tendo as crises provocadas por fatores genéticos e ambientais (gatilhos). 2. Uso exagerado de analgésicos Algumas vezes, a cefaleia crônica diária resulta do uso constante de analgésicos para combater dores pontuais. A automedicação frequente pode piorar o quadro, provocando dor de cabeça todo dia. 3. Estresse Casos de estresse e ansiedade mantêm a mente alerta, mesmo quando é necessário repousar. Por consequência, pode surgir dor de cabeça tensional devido à sobrecarga e/ou noites mal dormidas. 4. Altas temperaturas Se o calor for intenso e por longos períodos, pode levar à desidratação, percebida por meio de sinais como dor de cabeça, principalmente ao acordar. Tontura, sensação de desmaio, fraqueza, boca seca e mal-estar são outros sintomas. 5. Hipoglicemia A queda da taxa de açúcar no sangue pode se manifestar através da dor de cabeça constante, devido a problemas como o jejum prolongado. Também é importante cuidar da alimentação, evitando consumir cafeína e chocolates em excesso. 6. Ciclo menstrual O período de tensão pré-menstrual (TPM) torna o organismo mais propício a sofrer com cefaleia ou crises de enxaqueca, por causa das alterações hormonais. 7. Doenças infecciosas Sinusite é a inflamação dos seios da face, que são cavidades ósseas ao redor do nariz, maçãs do rosto e olhos – o que costuma gerar dor do tipo pressão na testa. Outros quadros infecciosos também provocam dores em outras partes da cabeça, como a gripe ou a meningite, que acomete as membranas que revestem o cérebro. 8. Problemas na visão Doenças oftalmológicas como miopia e astigmatismo levam a pessoa a forçar a visão, facilitando o surgimento de dores de cabeça. Dependendo das características da dor, vale consultar especialistas como o neurologista ou o oftalmologista 9. Trauma craniano Pancadas na cabeça podem causar desconforto crônico, que se estende por meses após o evento. 10. Trombose venosa cerebral A obstrução de uma veia do sistema nervoso central por um trombo está na raiz dessa patologia. Em geral, a dor de cabeça característica começa de forma gradual, podendo se intensificar e surgir associada a visão embaçada e náuseas. 11. Tumor cerebral Em situações raras, a cefaleia frequente é indício de tumor benigno ou maligno, que leva ao aumento da pressão intracraniana e consequente dor de cabeça. O desconforto vai aumentando ao longo das semanas, junto ao surgimento de outros sintomas como visão embaçada, convulsão, náusea, mudanças no comportamento e perda da força muscular em uma das metades do corpo. O que fazer se tenho dor de cabeça todos os dias? Caso já tenha sido diagnosticado com enxaqueca e outras doenças que provocam dor de cabeça, prossiga com o tratamento. Se precisar tirar dúvidas, vale buscar orientação médica junto ao profissional que já acompanha você. Quem ainda não conhece a causa da cefaleia frequente deve procurar atendimento médico online ou presencial. Dependendo das características da dor, vale consultar especialistas como o neurologista, oftalmologista, ginecologista ou otorrinolaringologista. Ou, ainda, passar por avaliação com o clínico geral, que adota uma abordagem ampla na investigação da origem da dor. Crianças e adolescentes podem ser atendidos pelo pediatra, e idosos, pelo geriatra para detectar a raiz do problema. Alguns casos podem ser prevenidos a partir de hábitos simples como: Alimentação saudável e sem exageros Refeições a cada 3 ou 4 horas Boas noites de sono Redução da ingestão de analgésicos Rotinas que diminuem o estresse e a tensão, como meditar e ter um hobby. Veja a seguir como marcar uma consulta online. Como marcar uma teleconsulta para tratar da dor de cabeça? Dores intensas e de início súbito devem ser avaliadas no pronto-socorro mais próximo. Já os quadros crônicos, leves e moderados se beneficiam da consulta online para acelerar o atendimento médico. Em vez de aguardar em filas, bastam alguns cliques para marcar sua teleconsulta na plataforma Morsch. Confira o passo a passo: Acesse a página de agendamentos Use o filtro de especialidades para selecionar a desejada, ou escolha o profissional de sua preferência Confira os horários de agendamento ao lado da identificação do médico e clique sobre o mais adequado Você será redirecionado para uma página de login. Se não tiver cadastro, escolha o botão “Criar conta” Preencha o formulário com informações de identificação e prossiga Crie uma senha e acesse o sistema Pronto! Você já pode confirmar o horário, fazer o pagamento e aproveitar a consulta online. Meia hora antes do atendimento, você vai receber o link de acesso à sala virtual via WhatsApp ou SMS. Conclusão Não se acostume a ter dor de cabeça todos os dias, pois pode ser sinal de uma doença. Aproveite a comodidade da teleconsulta para receber o diagnóstico correto e iniciar o tratamento, preservando sua qualidade de vida. Se precisar conversar com um médico agora, clique aqui! Aproveite para ler mais artigos sobre saúde que publico aqui no blog. Sentir dor de cabeça à noite pode ser uma experiência angustiante que afeta muitas pessoas. Esse incômodo noturno não apenas perturba o sono, mas também impacta negativamente a qualidade de vida. Esse sintoma pode ter diversas causas, desde tensão muscular até distúrbios do sono.Compreender os fatores que desencadeiam a dor de cabeça à noite é essencial para encontrar alívio eficaz. Muitas vezes, essa condição está relacionada a hábitos diários, como postura inadequada, estresse ou até mesmo a exposição excessiva a telas eletrônicas antes de dormir.A qualidade do sono desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento da dor de cabeça à noite. Estabelecer uma rotina de sono saudável e criar um ambiente propício para o descanso pode reduzir significativamente a frequência e a intensidade desses episódios dolorosos.O sintoma de dor de cabeça à noite pode surgir por diversos motivos, desde problemas relacionados ao sono até condições médicas mais sérias. Fatores externos e hábitos de vida também podem ser causas desse incômodo noturno.A apneia do sono é uma causa comum da dor de cabeça à noite. Nessa condição, a pessoa para de respirar brevemente durante o sono, levando à falta de oxigênio no cérebro.O bruxismo, caracterizado pelo ranger dos dentes durante o sono, também pode provocar dores de cabeça noturnas, uma vez que a tensão muscular gerada afeta a região da mandíbula e do crânio.Insônia e padrões irregulares de sono podem igualmente contribuir para o surgimento desse tipo de dor de cabeça. A falta de descanso adequado altera o equilíbrio químico cerebral, aumentando a sensibilidade à dor.O estresse é um grande vilão quando se trata de dor de cabeça à noite. A tensão acumulada durante o dia pode se manifestar como dor quando o corpo relaxa.Hábitos alimentares também influenciam. O consumo de álcool, cafeína ou alimentos específicos antes de dormir pode desencadear dores de cabeça noturnas.O uso excessivo de medicamentos, ironicamente, pode também ser uma das causas desse sintoma. Esse fenômeno, conhecido como cefaleia por uso excessivo de medicamentos, é comum em pessoas que abusam de analgésicos.A hipertensão noturna pode ser outro responsável pela dor de cabeça à noite. O aumento da pressão arterial durante o sono afeta os vasos sanguíneos cerebrais.Aneurismas cerebrais, embora raros, são uma causa grave de dores de cabeça noturnas. A pressão exercida pelo aneurisma nas estruturas cerebrais pode se intensificar durante o sono.Já os tumores cerebrais, mesmo benignos, podem provocar dor de cabeça à noite devido à pressão intracraniana aumentada. Essa pressão tende a se elevar quando a pessoa está deitada.Por fim, enxaquecas crônicas frequentemente se manifestam durante a noite. Mudanças hormonais que ocorrem naturalmente durante o sono podem desencadear crises em pessoas com predisposição.O manejo da dor de cabeça à noite envolve mudanças no estilo de vida e na alimentação. Essas estratégias podem ajudar a prevenir e aliviar os sintomas.A dor de cabeça à noite pode ser reduzida com ajustes na rotina. Estabelecer um horário regular para dormir e acordar é fundamental nesses casos. Tal atitude ajuda a regular a produção de melatonina, hormônio importante para o ciclo sono-vigília.Criar um ambiente propício para o sono também é essencial. Alguns fatores importantes são:Quarto escuro e silencioso.Temperatura agradável.Colchão e travesseiros confortáveis.Evitar telas eletrônicas antes de dormir pode melhorar a qualidade do sono e reduzir a dor de cabeça. A prática de exercícios regulares durante o dia também contribui para o bem-estar geral e sono reparador.Em casos persistentes, uma polissonografia pode ser recomendada para identificar possíveis distúrbios do sono relacionados à cefaleia noturna.A dieta também desempenha um papel importante no controle da dor de cabeça à noite. Identificar e evitar alimentos desencadeadores é crucial. Alguns alimentos comumente associados incluem:Cafeína.Álcool.Alimentos processados.Queijos maturados.Manter-se hidratado é essencial para prevenir a dor de cabeça à noite. Beber água regularmente ao longo do dia ajuda a evitar a desidratação, um fator comum de cefaleias.Certos suplementos, como magnésio ou melatonina, podem ser benéficos para algumas pessoas. Contudo, é importante consultar um médico antes de iniciar qualquer suplementação. Em casos mais graves, medicamentos como triptanos podem ser prescritos para alívio dos sintomas.A dor de cabeça à noite pode ser um sintoma comum, mas existem situações em que é necessário buscar orientação médica. Quando a dor de cabeça à noite se torna frequente ou intensa, é importante consultar um profissional de saúde.Se você está em busca de especialistas em enxaqueca, nós indicamos a Dr.ª Isabela Dantas para te ajudar! Ela é especialista no tratamento da dor, com pós-graduação em intervenção em dor e medicina integrativa.Além disso, a Dr.ª Isabela Dantas utiliza uma abordagem integrativa e multidisciplinar, avaliando o paciente de forma sistêmica.Essa é uma maneira de trazer alívio para as suas dores e obter uma melhora significativa na sua qualidade de vida e bem-estar. Agende a sua consulta através do WhatsApp, tire as suas dúvidas e alcance o seu bem-estar livre das dores.A dor de cabeça à noite pode afetar significativamente a qualidade de vida das pessoas. Existem diversas causas possíveis para esse incômodo, desde problemas de saúde até fatores ambientais e comportamentais.É crucial identificar os gatilhos específicos da dor em cada indivíduo. Manter um diário detalhado dos episódios pode ajudar nesse processo.O tratamento geralmente envolve uma combinação de medidas, que podem incluir mudanças no estilo de vida, técnicas de relaxamento e, em alguns casos, medicamentos prescritos por um médico.Consultar um profissional de saúde é essencial para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado. Eles podem investigar causas subjacentes e recomendar as melhores opções para aliviar a dor de cabeça à noite.Com a abordagem correta, muitas pessoas conseguem reduzir a frequência e intensidade desses episódios, o que leva a noites mais tranquilas e dias mais produtivos. Descubra as principais causas e sintomas da dor de cabeça noturna, além da recomendação de tratamentos para aliviar a cefaleia e os sintomas associados.Publicado em: 27/04/2022 - Atualizado em: 11/12/2024A dor que aparece à noite pode ser o resultado de um dia cansativo e com exposição a muitos gatilhos do sintoma. É verdade que existem causas variadas da dor de cabeça noturna. E como você não quer sentir desconforto todas as noites, saiba de antemão que a cefaleia pode ser consequência de diversos fatores que envolvem condições de saúde, ambiente externo e estilo de vida. [1,2,3] Por exemplo, o uso excessivo de smartphones, computadores, televisão e videogames é uma das principais razões de uma pessoa desenvolver cefaleia ou até enxaqueca com alterações visuais antes e durante o sono. [1] Entretanto, é apenas um dos motivos da cefaleia noturna. Continue a leitura para conhecer todos e saber como aliviar a dor e melhorar sua qualidade de vida. Resumo: As principais causas da dor de cabeça noturna incluem uso excessivo de tecnologias, cansaço, exposição a luzes (especialmente no trânsito) e alguns tipos de cefaleia, como hípnica, tensional e em salvas. [1,3] A cefaleia hípnica ocorre à noite e é mais comum em mulheres acima de 50 anos; a em salvas apresenta várias crises intensas associadas a fatores, como tabagismo e consumo de álcool; e a tensional é resultante de estresse e tensão acumulada. [2,3] Os sintomas comuns da dor de cabeça noturna são: cefaleias que variam em dor e intensidade e podem causar sensibilidade à luz e ao som, lacrimejamento, enjoo, congestão nasal e dores pulsantes ou tensionais que despertam a pessoa do sono.[2,3] Para aliviar a dor e prevenir a cefaleia noturna, evite exposição a telas e luzes intensas à noite, adote uma rotina de sono regular e gerencie o estresse. Em casos de dor, chame a Neosa para alívio do desconforto. [3] Conteúdos relacionados: Neste artigo você vai ler: O que é dor de cabeça noturna? O que pode causar dor de cabeça noturna? Quais os sintomas da dor de cabeça noturna? Como ter uma noite de descanso sem dor de cabeça? Qual o remédio para dor de cabeça à noite? Neosaldina DIP pode ser tomada antes de dormir? O que é dor de cabeça noturna? A dor de cabeça noturna, como o nome indica, é uma cefaleia ou enxaqueca que costuma aparecer à noite com frequência e, geralmente, no mesmo horário, antes ou depois do sono. Logo, pode até despertar uma pessoa durante a madrugada. [1,2] Alguns tipos de cefaleia têm a característica de prevalecerem no horário noturno, como a cefaleia em salvas, tensionais e hípnicas, e enxaqueca. Entretanto, alguns hábitos diários podem estimular a dor de cabeça à noite. [2] O que pode causar dor de cabeça noturna? A dor de cabeça noturna tem várias causas, como uso abusivo de tecnologias e telas com luz azul (televisão, celular e computador), cansaço, luzes no trânsito e alguns tipos de cefaleia que costumam manifestar dor e sintomas à noite, como a hípnica, tensional e em salvas. [1,3] Saiba detalhes sobre o que causa dor de cabeça noturna e pode ser gatilho de cefaleia. Principais causas da dor de cabeça à noite Uso excessivo de tecnologias Cefaleia hípnica Cefaleia em salvas Cefaleia tensional Enxaqueca Cansaço Luzes no trânsito Uso excessivo de tecnologias O uso abusivo de tecnologias, como smartphone, computador, televisão e videogame, oferece diversos riscos à saúde física e mental, especialmente no aumento das cefaleias primárias, que são apenas o sintoma, sem se relacionar a doenças. [1] Para ter uma noção, um estudo apontou que quase 88% dos adolescentes entrevistados tinham cefaleia pelo uso excessivo de telas com luz azul, que afetam o sistema visual e o Sistema Nervoso Central. [1] Sem falar que esses excessos impactam também a produção de melatonina, o hormônio do sono, produzido assim que a noite se inicia. [1] Logo, ficar em frente a telas no período noturno pode também inibir a produção dessa substância, o que afeta a qualidade e quantidade do sono e a capacidade de memória, aprendizado e concentração. [1] Leia mais: Uso excessivo do celular: principais malefícios + como preveni-los Cefaleia hípnica A cefaleia hípnica é um tipo que acontece apenas durante à noite ou madrugada. Condição rara na população, causa uma dor pulsante geralmente em mulheres acima de 50 anos e no mesmo horário (normalmente entre 1h e 3h da manhã). [2,3] Para se caracterizar como hípnica, a dor de cabeça noturna deve afetar a pessoa mais de 10 vezes por mês. Em algumas situações, pode ocorrer mesmo quando o indivíduo dorme durante o dia. [2,3] Por ser forte ao ponto de acordar a pessoa, é conhecida também como “cefaleia despertadora”. [2,3] Cefaleia em salvas Outro tipo de cefaleia rara, mas que acontece durante o período noturno, é a dor de cabeça em salvas. Suas particularidades são diversos episódios de dor, entre uma e oito vezes por dia, com duração entre 15 minutos e 3 horas. [3] A cefaleia em salvas é uma das mais dolorosas e pode acordar a pessoa depois de uma a duas horas após adormecer. [3] Algumas causas e gatilhos desse tipo são: homens acima de 20 anos, pessoas que fumam e consomem álcool, exercícios físicos, superaquecimento do organismo e cheiros fortes, como solventes e fumaça de tinta. [3] Cefaleia tensional A cefaleia tensional ou de tensão é uma dor de cabeça que surge após situações de estresse, fadiga e tensão muscular em excesso. Sendo assim, depois da tensão acumulada durante o dia, a pessoa costuma sentir a dor à noite. [3] Enxaqueca Apesar de acontecer com mais frequência durante o dia e pela manhã, segundo a American Migraine Foundation, a enxaqueca pode aparecer à noite e até mesmo despertar a pessoa do sono devido à intensidade da dor. [3] Conforme um estudo, a National Sleep Foundation diz que 50% das crises de enxaqueca acontecem entre 4h e 9h da manhã. Os episódios podem durar de 4 a 72 horas. [3] Cansaço O esgotamento físico no final de um dia cheio de compromissos exige que o corpo utilize uma energia reserva para continuar funcionando normalmente à noite. Com isso, gera mais sono, deixa o organismo preguiçoso e aumenta as chances de aparecer a dor de cabeça. Luzes no trânsito Ao pegar o trânsito no período noturno, os faróis estão acesos e as luzes podem ser gatilhos para a dor de cabeça por se direcionarem aos rostos das pessoas. Quais os sintomas da dor de cabeça noturna? Os sintomas da dor de cabeça noturna variam conforme sua causa. Por exemplo: [3] cefaleia hípnica: dor pulsante em um ou ambos os lados da cabeça, que dura de 15 minutos a 4 horas. Os sintomas incluem sensibilidade à luz e ao som, olhos lacrimejantes ou congestão nasal e enjoo; cefaleia em salvas: dor intensa e latejante em um lado da cabeça, na área do olho e da têmpora; olhos vermelhos e lacrimejantes; nariz escorrendo; agitação e inquietação; e suor no mesmo lado da dor de cabeça; cefaleia tensional: dor forte com sensação de aperto em ambos os lados da cabeça; músculos tensionados e doloridos no pescoço, nos ombros e/ou nas costas; tensão na mandíbula; e dor que dura entre 20 minutos e 2 horas; enxaqueca: dor moderada a intensa em um ou ambos os lados da cabeça; náuseas; vômito; sensibilidade à luz e ao som; possibilidade de aura, com alterações na visão (luzes piscando ou em zigue-zague). Como ter uma noite de descanso sem dor de cabeça? Para evitar o cansaço, você também pode fazer pausas para o descanso durante o dia. Esses minutos descansando podem te ajudar a evitar a dor de cabeça e até mesmo amenizá-la caso apareça. Opte por um lugar silencioso e escuro para evitar aumentar o incômodo. Caso apresente episódios frequentes de dor de cabeça, evite dirigir durante o período noturno para não deixar as dores mais fortes. Diminuir o tempo em frente à TV e outros aparelhos eletrônicos à noite também ajuda, porque impacta diretamente a qualidade do sono e, consequentemente, o sintoma. Ao evitar gatilhos da cefaleia durante o dia, você dificulta o aparecimento da dor de cabeça à noite. Em conjunto com um sono de qualidade, é possível fortalecer a resistência do organismo e ficar livre do desconforto. Além disso, existem hábitos de sono que colaboram para evitar cefaleias, seja qual tipo for: [3] acordar e dormir no mesmo horário todos os dias; dormir entre sete e oito horas por noite; evitar cafeína, álcool e tabaco antes de dormir; relaxar e descontrair antes de deitar. Qual o remédio para dor de cabeça à noite? O melhor remédio para aliviar a dor de cabeça é a Neosaldina, que contém dipirona (300 mg, mucato de isometepteno (30 mg) e cafeína (30 mg). O medicamento tem fórmula especializada em aliviar cefaleias. [4] A indicação de uso da Neosa é adulta e pediátrica acima de 12 anos, e seu tempo médio de ação é de 15 minutos após o consumo! [4] Já a Neosaldina DIP, com 1 grama de dipirona, ajuda a aliviar diversos tipos de dores, como enxaquecas, e febre. [5] Neosaldina DIP pode ser tomada antes de dormir? Você pode tomar Neosaldina DIP a qualquer hora, assim que a dor de cabeça, a enxaqueca ou a febre aparecer. O importante é respeitar a recomendação de consumo de ½ a 1 comprimido até 4 vezes ao dia. Se uma dose não for suficiente, pode repeti-la entre 6 a 8 horas. [5] Então, já sabe: se a dor de cabeça aparecer, chama a Neosa que resolve! Saiba onde comprar on-line o remédio para dor de cabeça à noite. Dores de cabeça recorrentes tendem a acontecer no mesmo horário todos os dias e podem estar relacionadas ao nosso horário de sono. Uma meta-análise recente encontrou uma forte ligação entre o ritmo circadiano do corpo e dois tipos de dores de cabeça – enxaquecas e dores de cabeça em salvas . 1 O estudo, publicado na revista Neurology, analisou todos os estudos disponíveis que avaliaram o momento das dores de cabeça em salvas e enxaquecas, bem como estudos que relacionaram as dores de cabeça ao cortisol e à melatonina , os dois hormônios que podem afetar o sono. Os pesquisadores descobriram que cerca de 71% dos participantes experimentaram dores de cabeça recorrentes nas primeiras horas da noite ou no início da manhã, sugerindo que estão ligadas ao relógio interno do corpo. 1 “Este artigo visa ajudar a identificar o problema para que possamos projetar estudos futuros para lidar com o problema. Esperamos ser capazes de projetar medicamentos no futuro que visem algumas das mudanças circadianas que vemos nas dores de cabeça em salvas e nas enxaquecas”, Mark Joseph Burish, MD, PhD , coautor do estudo e professor assistente de neurologia no Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas, disse a Verywell por e-mail. Nosso horário de sono é controlado pelo hipotálamo no cérebro, que é sensível à luz e regula o horário interno do corpo. Também ajuda a regular a melatonina e o cortisol, dois hormônios essenciais que controlam os padrões de sono. As dores de cabeça em salvas são caracterizadas por dor intensa e unilateral que pode ocorrer até oito vezes ao dia – geralmente no meio da noite. 2 O estudo descobriu que muitas pessoas com dores de cabeça em salvas também têm níveis mais altos de cortisol e níveis mais baixos de melatonina, o que pode atrapalhar o horário do sono e desencadear dores de cabeça. 3 O cortisol e a melatonina têm ciclos opostos, com um pico quando o outro está no nível mais baixo, de acordo com Yohannes Woldeamanuel, MD , instrutor do departamento de neurologia da Escola de Medicina da Universidade de Stanford. Um desequilíbrio desses hormônios pode levar à sonolência diurna, perda de foco e estado de alerta e dores de cabeça. 4 Woldeamanuel disse que a exposição à luz do dia, atividade física, estresse e ingestão de cafeína podem afetar esses dois principais hormônios circadianos. Os pesquisadores ainda não entendem completamente como uma interrupção nos ciclos do sono pode afetar a saúde, mas estão pressionando por mais pesquisas sobre possíveis tratamentos que podem atingir o sistema circadiano. Isso pode incluir tomar medicamentos em uma determinada hora do dia ou drogas que podem causar alterações circadianas, de acordo com Burish. 5 Se você tiver dor de cabeça no mesmo horário todos os dias, existem intervenções que você pode fazer para melhorar a qualidade do sono e ajudar a minimizar os sintomas da dor de cabeça. “A prevalência de cefaleias primárias crônicas está aumentando globalmente”, disse Woldeamanuel a Verywell por e-mail. “Isso parece estar ligado a mudanças no estilo de vida, como padrões de sono inconsistentes e atividade física insuficiente. Melhorar esses dois aspectos do sono e do exercício pode ajudar os indivíduos a prevenir e, por fim, controlar os episódios de dor de cabeça.” Ele acrescentou que manter horários de refeições consistentes, aumentar a exposição à luz matinal e reduzir o tempo de tela antes de dormir pode ajudar a melhorar a qualidade do sono. Atualmente, as dores de cabeça em salvas são comumente tratadas com medicamentos como carbonato de lítio e verapamil. A administração de oxigênio puro pode ajudar a reduzir os sintomas rapidamente. Tomar 10–25 mg de melatonina à noite também demonstrou prevenir ataques de dor de cabeça episódica. 6 Se intervenções comuns não melhorarem seus sintomas, é uma boa ideia consultar seu médico. “Quanto mais cedo você visitar um médico, melhor”, disse Woldeamanuel. “É crucial abordar as dores de cabeça recorrentes o mais rápido possível para evitar que elas se tornem uma condição crônica diária. Além disso, intervir precocemente é mais simples e eficaz do que esperar até mais tarde, quando as dores de cabeça podem se tornar resistentes ao tratamento.” RECEBA NOSSAS ATUALIZAÇÕES Receba nossos novos artigos em seu e-mail e fique sempre informado, é grátis!