

Fuja das armadilhas: 8 situações que causam dor de cabeça

CAFÉ, BEBIDAS ALCOÓLICAS, MUDANÇAS DE TEMPERATURA E NOITES MAL DORMIDAS PODEM PROVOCAR CEFALÉIA

As dores de cabeça são uma das queixas médicas mais comuns. A dor atinge 75% da população mundial, entre 18 e 65 anos, de acordo com os dados da OMS (Organização Mundial de Saúde). Mesmo sendo muito comum, ela não deve ser ignorada.

Segundo o Dr. Leandro Teles (CRM-SP: 124.984) neurologista formado e especializado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e membro efetivo da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), dependendo da região que a dor na cabeça atinge pode ser um indicio de uma doença. “A dor latejante na cabeça pode partir da pele, músculos, veias, dentes e terminações nervosas. Em alguns casos, é necessário que seja feito um diagnóstico, principalmente se ela vier acompanhada de outros sintomas”, explica.

O neurologista ainda alerta que as dores de cabeça que tem como sintoma visão dupla, dores no pescoço e nos olhos pode ser um sinal de um aneurisma cerebral. “Ao contrário que muitos pensam a dor de cabeça pode ser, sim, um início de aneurisma. Entretanto, a dor de cabeça causada por um aneurisma costuma ser diferente das dores habituais”, diz.

Os tratamentos mais comuns para aliviar esse incômodo são o uso de analgésicos. Se a dor persistir, o ideal é procurar ajuda de um médico. “Se as dores estão associadas à febre, perda de visão, náuseas e pescoço rígido, o indivíduo deve passar por uma avaliação médica”, ressalta o Dr. Leandro Teles.

Algumas situações podem colocar o seu cérebro em risco e ocasionar uma tremenda dor de cabeça. Para evitá-la, o neurologista Leandro Teles listou 10 hábitos que comprometem a dor:

1- Não beber água

Não é nenhuma novidade que o corpo necessita da água para se hidratar. Na falta da água o organismo pode sofrer consequências drásticas. “O organismo desidratado também pode desencadear

crises de cefaleia. A recomendação é consumir dois litros de água por dia”, esclarece o médico.

2- Cafeína

Ao mesmo tempo em que o café é capaz de aliviar uma crise de enxaqueca a sua abstinência súbita pode causar crises de dor de cabeça. “O ideal é consumir três xícaras de café por dia



Para amenizar a dor de cabeça nesses dias, a mulher pode trocar de pílula anticoncepcional na tentativa de amenizar os desconfortos.

4- Fome

Permanecer muito tempo sem comer causa uma dor de cabeça tensional, além de aumentar as chances de uma crise de enxaqueca. “Quando o indivíduo não come suficiente ocorre uma queda nos níveis de açúcar no sangue, o que favorece para o surgimento de uma cefaleia”, comenta o especialista.

O ideal é se alimentar a cada três horas e optar por refeições que sejam compostas de carboidratos e proteínas.

5- Mandíbula ou dentes

Uma disfunção na articulação temporomandibular pode causar dores de cabeça, uma vez que ela tem a finalidade de conectar a mandíbula ao crânio. “A dor de cabeça merece ser investigada quando ela vem acompanhada de dores na face e nos maxilares, dificuldade de mastigar e estalos ao abrir e fechar a boca”, sugere o neurologista.

6- Mudanças de temperaturas

Calor demais ou frio em excesso pode gerar uma crise de dor de cabeça. Para evitar que ela ocorra nos dias de calor, é importante molhar a cabeça com frequência para amenizar a exposição direta prolongada.

7- Bebidas Alcoólicas

Entre as bebidas que mais causam uma crise de dor de cabeça é o vinho. O álcool provoca uma dilatação nos vasos cerebrais e depois de várias doses vem à dor de cabeça. Procure beber moderadamente e sempre intercalando o álcool com um copo de água.

8- Sono

As noites mal dormidas também são responsáveis pelas dores de cabeça. É importante dormir pelo menos até oito horas por noite.

para evitar que a dor de cabeça apareça”, aconselha o neurologista.

3- Tensão Pré-Menstrual (TPM)

A queda dos níveis de estrógeno no sangue da mulher é o responsável pelas dores de cabeça durante os dias que antecede a menstruação. “A mulher pode apresentar oscilações do humor, cólicas menstruais, dor de cabeça e dores nas mamas”, ressalta Teles.

espaço
DESCOBRIR

Rua Hudson 897 . Jardim Canadá . Nova Lima/MG
31 3097 0207
www.espacodescobrir.com.br

A região do Jardim Canadá e condomínios acaba de ganhar um espaço todinho pensado para receber as crianças

Temos uma equipe de profissionais (psicólogos, fonoaudiólogos, psicopedagogos e neuropsicólogos) especializados no desenvolvimento infantil e reforço escolar com professores capacitados.

Além disso, o Espaço Descobrir irá oferecer oficinas lúdico-pedagógicas e colônia de férias.

CONSULTE-NOS!



Saiba quais são as profissões que provocam desgaste da coluna

A pesquisa "Dor no Brasil", realizada pela Pfizer, afirma que 23% dos brasileiros sofrem com dores lombares. A dor nas costas é ainda considerada a mais prejudicial à atividade profissional para 42% dos entrevistados.

O problema que mais atinge os trabalhadores é a lombalgia por conta do peso em excesso que carregam e acaba prejudicando a coluna. "Sedentarismo, predisposição genética, má postura, excesso de peso são fatores de risco para a lombalgia", afirma o neurocirurgião Mauricio Mandel, membro da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia (SBN).

Simples movimentos do dia a dia como agachar, levantar, sentar, carregar bolsas, entrar ou sair do carro, dependendo do movimento pode agravar a coluna.

Conheça quais são as profissões que correm risco de ter problemas na coluna no futuro:



Risco de Alzheimer é maior em mulheres do que homens



Mulheres são mais propensas a ter Alzheimer do que homens. É o que diz o estudo anual da Associação do Alzheimer, organização americana dedicada a pesquisar a doença.

De acordo com a pesquisa, a chance feminina de desenvolver a doença após os 60 anos é de uma em cada seis mulheres. Já entre homens, é de um em onze.

O estudo ainda indicou que o risco de mulheres acima de 60 anos terem

Alzheimer é duas vezes maior do que as chances de elas desenvolverem câncer de mama, por exemplo.

Outros dados da pesquisa apontaram que o número de mulheres que cuidam em tempo integral de um ente querido com a doença é mais do que o dobro do número de homens com a função. Além disso, mulheres são duas vezes mais propensas a abandonar seus empregos para cuidar de alguém com Alzheimer do que homens.

SECRETÁRIA/RECEPCIONISTA/ADOVAGADAS/JORNALISTA

Além de passar horas sentada em uma mesma posição, as mulheres que trabalham o dia todo sentada aumentam a carga da coluna justamente por não manter a postura adequada. Sem contar que o salto alto, muito comum nessas profissões, altera a curvatura da coluna.

DENTISTA/ATLETAS/OPERADORES DE MÁQUINAS

Esses profissionais executam a maior parte de suas tarefas com o tronco cervical para frente o que sobrecarrega os discos vertebrais. "Eles podem sofrer com uma hérnia de disco cervical, apresentando dor nos ombros, braços e pescoço", ressalta o neurocirurgião.

Além disso, pode ocorrer uma sensibilidade ou fraqueza nos braços, impedindo que a pessoa continue trabalhando. Por isso, ao notar os sintomas, procure um médico. "A boa notícia é que somente 10% dos casos de hérnia de disco necessita de tratamento cirúrgico. O tratamento convencional pode apresentar bons resultados", comenta o especialista.

MOTORISTAS DE ÔNIBUS E CAMINHÃO/TAXISTA

Os motoristas são os que mais sofrem com a dor ciática. "A postura que o profissional mantém dentro do carro acaba pressionando o nervo ciático, e por isso, ele começa sentir uma dor que dá início na região lombar, passa pelas nádegas e vai em direção até o pé", esclarece Mandel.

A dor ciática pode ser evitada após alguns períodos de descanso. Não sofra com a dor nas costas, mantenha hábitos saudáveis no trabalho, fique atento a postura e pratique atividade física para melhorar a mobilidade e fortalecer a coluna.



Serviços de Saúde

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>



Cresce número de cirurgias plásticas em jovens

O NÚMERO DE CIRURGIAS PLÁSTICAS E CORRETIVAS EM JOVENS ENTRE 14 E 18 ANOS TER AUMENTADO 141% NOS ÚLTIMOS QUATRO ANOS.

Dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) mostram que o número de procedimentos nesta faixa etária passou de 6% para 10%, no mesmo período.

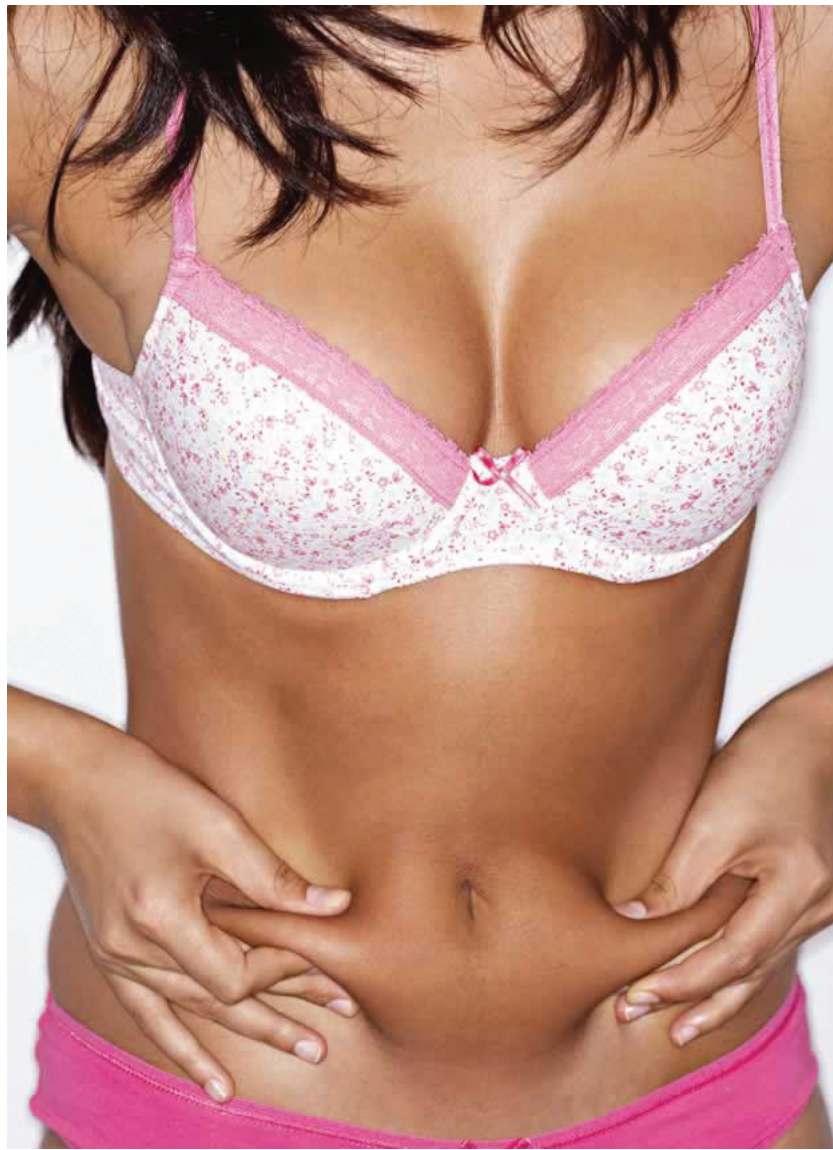
Dentre as cirurgias mais procuradas, a lipoaspiração é a preferida pelas meninas, enquanto os garotos se submetem mais à redução das mamas.

Porém, o cirurgião plástico Alderson Luiz Pacheco, lembra que antes de se submeter a qualquer cirurgia, é preciso que os pais conversem de forma clara e franca com os filhos, entendendo a necessidade de realizar os procedimentos.

“Antes da cirurgia, é preciso entender o motivo que levou o jovem a querer optar pela cirurgia. Ela não pode ser uma forma de mascarar um problema emocional, por exemplo – e isso é algo comum”, explica.

Quando já estão com o corpo formado – afinal, não é recomendado fazer uma lipoaspiração com uma menina que ainda está com o corpo em formação, e o mesmo vale para implante de silicone, - não há restrições médicas para a realização dos procedimentos.

“Depois de aprovado pelo médico e pelos pais do adolescente, as cirurgias são feitas da mesma forma que são



realizadas em adultos. Do ponto de vista cirúrgico, pode-se dizer que os jovens são os pacientes com o menor risco, e, em geral, têm recuperação mais rápida”, comenta.

Entre as meninas, as cirurgias mais realizadas são a lipoaspiração e as nos seios, - tanto o implante de silicone quanto a mamoplastia, que diminui o tamanho das mamas.

Já entre os meninos, o procedimento mais comum é a ginecomastia, que corrige as glândulas mamárias demasiadamente desenvolvidas. Outras cirurgias bastante procuradas são a correção da orelha de abano e rinoplastia, empregada para melhorar o aspecto estético do nariz e a qualidade da respiração.

Os pais têm muita dificuldade de contrariar os filhos, e isso pode gerar um grande problema para o futuro deles, para isso, é preciso muita conversa e opiniões de diferentes profissionais para que o adolescente e a família se sintam seguros na hora de marcar a cirurgia.

A avaliação prévia evita falsas expectativas, ajuda no entendimento do procedimento e cria uma confiança mútua entre paciente e médico, aspecto importantíssimo para a realização da cirurgia.

Maquiagem com filtro solar funciona mesmo?

As maquiagens com protetor solar ainda geram muitas dúvidas, principalmente no verão!

Veja as principais dúvidas e respostas sobre o uso de maquiagem e filtro solar:

Filtro solar e maquiagem com protetor solar possuem a mesma função?

Neste caso é fundamental aliar os dois produtos, pois isso ajuda a proteger a pele ainda mais. Esta proteção extra pode ser obtida através do uso da base com filtro solar. Mas fique atenta! A maquiagem deve conter a proteção contra os raios UV-A e também UV-B.

As bases com filtro solar são confiáveis?

Sim! Desde que, além da proteção UV-A elas também protejam contra os raios UV-B.

Como aplicar a maquiagem de maneira correta?

Ela deve ser aplicada normalmente em todas as áreas do rosto. Se você for usar a base e o protetor, primeiro aplique o filtro solar e depois a maquiagem.

Quantas vezes devo aplicar o filtro solar ao longo dia?

O produto deve ser reaplicado a cada três horas. E se estiver maquiada, é necessário refazer todo o processo, pois a aplicação do filtro pode borrar a maquiagem.



Manter a pele hidratada e limpa ajuda na absorção dos produtos?

Sim! É fundamental manter a pele sempre limpa, desta forma, sua hidratação natural também ajuda a proteger a pele contra a radiação solar. Lave sempre o rosto no fim do dia e nunca durma maquiada.

Os cosméticos com filtro solar são essenciais para manter sua pele saudável e protegida, porém, antes de escolher o produto, consulte um dermatologista, somente um médico pode indicar uma maquiagem que esteja de acordo com o seu tipo de pele, isto evita irritações e alergias!



Saiba como ajustar a postura durante a malhação

HÁBITOS POSTURAIS ERRADOS DURANTE OS EXERCÍCIOS PODEM LEVAR A DORES NAS COSTAS QUE SE IRRADIAM PARA OUTRAS REGIÕES DO CORPO.

A prática de atividades físicas é fundamental não apenas para o controle do peso corporal. Elas ajudam a prevenir o aparecimento de diversas doenças, melhorar a circulação sanguínea, aumentar o metabolismo, melhorar a memória e, claro, dão mais disposição diariamente.

No entanto, na hora da musculação é importante ter cuidado com a região das costas para evitar problemas como hérnias e alterações nas curvaturas normais da coluna.

De acordo com o fisioterapeuta Helder Montenegro, especialista em coluna vertebral, para prevenir lesões nas costas em decorrência da prática de musculação é preciso ter atenção redobrada com a postura.

“Inicialmente, os hábitos posturais errados durante os exercícios podem levar a dores nas costas que se irradiam para outras regiões do corpo como ombros, braços e pernas”, informa Montenegro.

Além disso, os movimentos inadequados de flexão e de torção da coluna geram, em médio ou longo prazo, desvios posturais, lombalgias e cervicalgias. “Esses problemas, entretanto, podem evoluir para abaulamentos discais (que é resultado da degeneração dos discos intervertebrais da co-


luna), espondilolisteses (é quando ocorre o deslizamento de uma vértebra sobre a outra) e hérnias de disco”, afirma o fisioterapeuta.

Mas, de acordo com fisioterapeuta, não é só a musculação que pode agravar em dores nas costas. Correr de forma inadequada também

pode resultar em incômodos na região. “Como a lombar atua como transmissor de força para os membros inferiores (pés e pernas) e o tronco, realizando movimentos essenciais


de flexão, extensão e rotação, pode ocorrer lesões pequenas na musculatura que não está devidamente alongada”, informa ele.


VEJA DICAS PARA PREVENIR LESÕES E DORES NAS COSTAS


 No exercício afundo, que trabalha a musculatura das coxas e do


bumbum, evite inclinar o tronco à frente, deixando o joelho ultrapassar a linha da ponta do pé e não faça força com a perna que está à frente. O ideal é con-

trair o abdômen, alinhar a coluna e flexionar o joelho direito até formar um ângulo de 90 graus em relação à coxa, sem deixá-lo ultrapassar a linha da ponta do pé e depois repetir do outro lado;

 Na realização das abdominais, mantenha os joelhos flexionados do início ao fim da atividade e jamais force o pescoço;

 No exercício tesoura, evite deixar as pernas muito próximas ao chão, estender demais o joelho e deixar a coluna curvada. A recomendação é deixar as costas bem apoiadas no chão com as mãos ao lado do corpo e elevar as pernas com o joelho levemente flexionado;

 Em exercícios nos quais seja necessário deitar no banco, coloque os pés sobre o mesmo, pois ajuda a manter o equilíbrio e ajuda a manter a coluna completamente apoiada;

 Outra dica importante é sempre exercitar o core, grupo de músculos que compõem a região do abdômen, costas e quadris, pois ajuda a corrigir erros posturais, além de contribuir para o fortalecimento da coluna, prevenindo o aparecimento de lesões.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br