Dicas para pacientes com Enxaqueca

02/11/2016 /

Confira abaixo algumas **dicas importantes** para conviver melhor com a **Enxaqueca**.

. É recomendado instituir o tratamento medicamentoso escolhido o mais cedo possível para o alívio da dor, evitando assim sintomas indesejáveis (como náuseas e vômitos);
. Evitar jejum prolongado;
. Evitar desidratação;
. Praticar esportes regularmente;
. Evitar privação de sono: ter padrão de sono regular;
. Evitar consumo de bebidas alcoólicas (principalmente vinhos tintos);
. Evitar consumo de alguns alimentos como: Chocolate, frutas cítricas, queijos amarelos. Alimentos defumados e embutidos como: linguiça, presunto, salame e salsicha. Alimentos que contenham glutamato monossódico: como macarrão instantâneo, caldos prontos, shoyu e molho inglês. Cafeína em excesso, adoçante, entre outros;
. Tratar doenças concomitantes: hipertensão arterial, depressão, transtornos ansiosos;
. Evitar estresse;
. Evitar uso excessivo de analgésicos e automedicação;
. Faça um diário de dor, para acompanhar suas crises.

Aplicativos para Diário de Dor:
Existem alguns aplicativos que podem facilitar os pacientes a fazer o diário de dor. Busque por Diário da Cefaleia ou dor de cabeça na Apple Store ou Google Play.