

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.