

Enxaqueca Menstrual ou Catamenial

Dr. Orlando de Castro Neto

Conhecida por mais da metade das mulheres, a enxaqueca menstrual ou enxaqueca catamenial é a dor de cabeça que acontece durante o ciclo menstrual.

Ela começa cerca de dois dias antes e pode perdurar por até dois ou três dias depois do ciclo menstrual.

Isso acontece porque os hormônios progesterona e estrógeno permanecem em níveis bem elevados até próximo à menstruação, depois seus níveis caem bastante. Essa oscilação hormonal e o baixo nível de estrógeno é que causa a dor de cabeça.



Sintomas:

O principal sintoma é a dor de cabeça que ocorre durante o ciclo menstrual, mas muitas vezes vem acompanhada de intolerância à luz, ao barulho, além de enjoo e mal estar.



Como amenizar:

Veja algumas dicas para amenizar os sintomas:

- Repousar (a má qualidade do sono pode agravar a dor de cabeça);
- Evitar locais com muita luminosidade;
- Alimentar-se corretamente dando preferência as frutas e legumes e evitando frituras, alimentos gordurosos e condimentados;
- Evitar o jejum prolongado (mais de 4hs);
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Utilizar técnicas de relaxamento.

Tratamento:

O uso de analgésicos e antiinflamatórios alguns dias antes da menstruação pode reduzir a enxaqueca.

Tem se observado que mulheres que fazem uso de pílulas anticoncepcionais apresentam piora da dor de cabeça menstrual. Nestes casos, para mulheres que tem a enxaqueca catamenial associada à pausa do anticoncepcional, as pílulas que contém apenas progesterona podem ser uma opção, além do uso dos anticoncepcionais de forma continuada e sem pausa.

Em alguns casos é necessário que a mulher troque o anticoncepcional na tentativa de evitar a enxaqueca catamenial, pois pílulas de dosagem hormonal mais baixa são menos associadas à enxaqueca. Já nos casos críticos é recomendado até a suspensão do uso do anticoncepcional.

Vale dizer que a enxaqueca menstrual ou enxaqueca catamenial ocupa o oitavo lugar entre os problemas de saúde de maior impacto no dia-a-dia de uma mulher, mas tem cura! Por isso, é muito importante que a mulher consulte o seu médico para encontrar o melhor tratamento para o seu caso.

No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.