

NÃO É SÓ COM REMÉDIO QUE VOCÊ PODE

TRATAR SUA ENXAQUECA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

O tratamento da enxaqueca tem dois alvos principais: o tratamento da crise de dor com medicações sintomáticas e o tratamento profilático com medicações que trabalharão a química cerebral para reduzir a frequência e intensidade das crises em futuro próximo.

As seguintes situações costumam indicar que vale a pena iniciar um tratamento profilático:

- 1) frequência de crises ≥ 3 por mês, ou mesmo com menor frequência quando há impacto nas atividades de rotina e qualidade de vida;
- 2) uso excessivo de medicação para crises (≥ 2 vezes por semana);
- 3) as medicações para crises não são eficazes ou toleradas.

Quando um tratamento profilático é iniciado, é muito importante que as expectativas de resultado sejam realistas. O tratamento não vai "curar" a enxaqueca como se fosse um antibiótico para uma sinusite. Assim como outras doenças crônicas (ex: asma), o tratamento tem como objetivo o melhor controle das crises. Após algumas semanas de tratamento, normalmente pode-se perceber que as crises passam a ser mais fracas e raras, e as medicações sintomáticas para dor passam a ser mais eficientes.



As principais medicações profiláticas utilizadas foram desenvolvidas originalmente para tratar outras doenças, e foram identificadas como eficazes também para o tratamento da enxaqueca. Elas pertencem a classes medicamentosas tais como os anti-epiléticos ou "neuromoduladores" (ex: topiramato, divalproato de sódio), antidepressivos (ex: amitriptilina), antihipertensivos (ex: propranolol), antivertiginosos (ex: flunarizina).

É recomendável iniciar o tratamento com apenas uma classe de medicação, e em casos selecionados, o uso concomitante de

mais de uma classe pode ser conveniente. A escolha da classe de medicação utilizada é direcionada pelo custo-benefício entre eficácia e efeitos colaterais, e esta é uma decisão individualizada para cada paciente.

Algumas pessoas dão preferência a tratamentos com vitaminas, fitoterápicos e estratégias não farmacológicas, muitas vezes por serem mais congruentes com seus valores, crenças e orientações filosóficas. Além disso, podem representar uma ótima opção em situações específicas como na gravidez ou em casos de intolerância, contra-indicação ou ausência de resposta aos medicamentos habituais. Alguns estudos avaliaram a combinação da medicação profilática com intervenções não medicamentosas e o resultado foi melhor do que o tratamento apenas com a medicação. Conheça os tratamentos mais estudados até o momento:

Acupuntura. Apesar das evidências serem menos abundantes do que no caso das medicações, uma série de estudos com rigorosa metodologia tem revelado sua eficácia terapêutica na enxaqueca.

Manipulação da Coluna Cervical / Quiropraxia. Resultados positivos até já foram publicados, mas os estudos ainda são muito raros e incipientes para uma conclusão definitiva sobre sua eficácia no tratamento da enxaqueca.

Terapias "MENTE-CORPO". São bem robustas as evidências de que esses tipos de terapia são eficazes no tratamento da enxaqueca,

particularmente as técnicas de relaxamento, biofeedback e terapia cognitivo comportamental, por terem sido mais estudadas. Outras terapias: psicoterapia em grupo, hipnose, ioga, meditação.

Riboflavina (Vitamina B2). Alguns estudos evidenciam que há uma redução da eficiência do metabolismo energético em nível celular nos indivíduos com enxaqueca. A Riboflavina pode elevar o metabolismo energético em nível celular e estudos revelaram que a suplementação com 400mg diários mostrou-se eficaz no controle de crises.

A **Coenzima Q10**, à semelhança da Riboflavina, pode potencializar o metabolismo energético em nível celular e sua suplementação diária na dose de 150-300 mg mostrou-se eficaz no controle de crises.

Magnésio. Muito já foi demonstrado sobre a associação entre as concentrações de magnésio e a enxaqueca. Entretanto, entre os estudos que testaram seu uso como tratamento profilático, alguns mostraram ser eficaz enquanto outros não.

Toxina Botulínica. A injeção de toxina botulínica provoca relaxamento muscular por bloqueio da comunicação entre o nervo e o músculo. Além disso, há evidências de redução da liberação de substâncias mediadoras do fenômeno da dor. Na profilaxia da enxaqueca, alguns estudos evidenciaram sucesso enquanto outros não foram superiores ao placebo. A propósito, o efeito placebo da injeção parece ser bastante pronunciado.

Artemísia (Tanacetum parthenium).

Também conhecida como Feverfew. Erva cujo princípio ativo é o Partenolídeo, substância que inibe a liberação de substâncias envolvidas na patogênese da enxaqueca, particularmente a serotonina (o extrato deve ter $\geq 1,5\%$ de Partenolídeo). A Artemísia também contém em sua composição a Melatonina, substância já demonstrada ser deficitária em pacientes com enxaqueca. Alguns estudos mostraram efeitos positivos no controle das crises de enxaqueca, mas novos estudos ainda são necessários para a Artemísia ser considerada uma opção terapêutica de sucesso inequívoco.

Butterbur (Petasites hybridus). O efeito do extrato de sua raiz no controle de crises de enxaqueca já foi demonstrado. O mecanismo pode estar associado ao seu poder anti-inflamatório ou sua ação sobre os canais de cálcio da musculatura dos vasos sanguíneos.

Salgueiro Branco (Salix alba). Seu possível mecanismo de ação na enxaqueca inclui a inibição de liberação de serotonina e efeito anti-inflamatório. Um pequeno estudo publicado no ano de 2006 chama a atenção para um potencial efeito sinérgico com o Butterbur.

Com tantas opções disponíveis, não há razão para continuar sofrendo de crises de enxaqueca por falta de tratamento.

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
