Enxaqueca menstrual

A **enxaqueca menstrual** é, sem dúvidas, um problema que pode atrapalhar a vida de muitas mulheres.

Com diferentes intensidades, esse incômodo surge como um dos sintomas da conhecida Tensão Pré-Menstrual (ou TPM). Complementando assim, o quadro de desconfortos que esse período provoca em uma grande parcela das mulheres.

Mas então, como detectar que você está realmente com **enxaqueca menstrual**? E ainda, como tratar e se livrar desse problema o mais rápido possível?

Se você está com essas dúvidas em mente, então não deixe de conferir o artigo que preparamos a seguir para você.

**Enxaqueca menstrual: o que é?**

A **enxaqueca menstrual** nada mais é do que enxaquecas que se intensificam no decorrer do período menstrual.

Estas enxaquecas podem acontecer dois dias antes da menstrual ou até três dias depois que já parou de descer. Este é o que chamamos de **enxaqueca menstrual** verdadeira, que decorre de fato por influência da menstrual.

As demais enxaquecas podem sim ter influentes no período menstrual, mas normalmente ocorrem independente destes fatores.

**Causas da enxaqueca menstrual**

O que provoca a terrível dor da **enxaqueca menstrual** nas mulheres é a queda dos níveis de estrógeno.

Esta queda costuma ocorrer um pouco antes do período menstrual da mulher. Consequentemente, essa oscilação desencadeia um desequilíbrio químico em nosso cérebro, provocando a dor.

Esta alteração hormonal também é a responsável por todos os problemas que aparecem durante a TPM. São eles:

Cólicas menstruais;

Dor nos seios;

Irritabilidade;

Retenção de líquidos;

Sensação de inchaço.

**Enxaqueca menstrual: como evitar o agravamento do problema**

Todavia, considerando todos esses sintomas podemos ressaltar algumas dicas que aliviarão o agravamento dos mesmos.

Pois afinal, muito mais do que remediar, é importante enfatizarmos a prevenção, não é mesmo?

Sendo assim, siga as seguintes dicas e diminui o problema em uma escala bem significativa:

* Repousar: sabemos que a correria do dia a dia pode atrapalhar nossos planos de repousar. Entretanto, dar uma desacelerada nas atividades corriqueiras pode ajudar – e muito – a aliviar aquela dor intensa causada pela **enxaqueca menstrual**. Vá com calma!
* Respirar pausadamente: controlar a respiração pode ser uma opção tranquilizadora e calmante para todas nós. Permitir que o oxigênio chegue no cérebro da maneira adequada desencadeia uma sensação de alívio na dor de cabeça intensa.
* Evitar locais com muita luminosidade: quando estamos com aquela **enxaqueca menstrual** evitar lugares com muita luminosidade pode ser uma boa opção. Por conta da dor latejante, a sensação de que nossos olhos estão sensíveis é enorme. Por isso, quando você sentir os primeiros sintomas da enxaqueca certifique-se de trabalhar o menos possível no computador, por exemplo. Se possível, dê uma pausa e vá equilibrar sua respiração em um quarto mais escuro – não se esqueça de proporcionar um ambiente silencioso também.
* Alimentação leve: a gente sabe que uma alimentação balanceada é importante em qualquer momento de nossas vidas, não é mesmo? Afinal, uma alimentação adequada irá proporcionar um corpo mais forte e saudável, livre de probleminhas que possam atrapalhar a nossa rotina. Sendo assim, no caso da **enxaqueca menstrual**, procure se alimentar com algo mais leve, como frutas e verduras. O “peso” no estômago poderá piorar ainda mais todas as sensações desagradáveis provocada pela TPM.
* Baixar os níveis de estresse e ansiedade: é óbvio que quando estamos estressadas e ansiosas a tendência é que as dores pelo corpo só piorem. Entretanto, também é óbvio que não existe nenhuma mágica capaz de eliminar estes “probleminhas” de nossas vidas. Mas, não obstante, podemos praticar algumas atividades que proporcionam um alívio nos níveis de estresse e ansiedade. Por exemplo, caminhada, alongamentos, meditação... Estes exercícios proporcionam uma descarga nas tensões do corpo, aliviando o estresse e, consequentemente, diminuindo os sintomas da **enxaqueca menstrual**.

**Enxaqueca menstrual: tratamento medicamentoso**

Além de mudar alguns hábitos e algumas atitudes corriqueiras para diminuir a **enxaqueca menstrual** de uma maneira mais, digamos, natural, temos também uma listinha com remédios que poderão acelerar o processo de eliminação do problema.

Porém, utilize quando perceber que a situação já está agravada e que não há outro meio de aliviar a dor, beleza?

Confira as nossas dicas:

* No caso de **enxaqueca menstrual** mais leve, a mulher poderá dissipá-la apenas com um bom analgésico. O Paracetamol, Diclofenaco, e AAS, por exemplo, podem cumprir esse papel de maneira rápida e eficiente.
* Já para quem sofre com dores mais graves e intensas, remédios que atuam diretamente nos vasos sanguíneos do cérebro são os mais recomendados. Dentre eles, temos o Isomepteno, Sumatriptano e Zolmtriptano. Ambos possuem a “versão” comprimida e injetável. No caso das injetáveis, o seu uso é recomendado para casos extremos, por se tratar de um efeito mais rápido e visível. Especialmente para quando a mulher já se sente totalmente impossibilitada por conta da **enxaqueca menstrual**.

**Enxaqueca menstrual: tratamento natural**

Para quem curte uma ideia mais natural e não demonstra uma simpatia muito grande com medicamentos de farmácia, a dica que preparamos poderá ajudar – e muito.

Este tratamento natural para **enxaqueca menstrual** envolve a utilização de produtos naturais e com baixa contra-indicação.

Nesse caso, podemos até indicar compressas com água morna e algumas gotinhas de óleo essencial de camomila, para acalmar os ânimos, relaxar e aliviar as dores intensas.

Para este tratamento natural, vamos precisar de:

* 200 ml de água
* 5 cm de raiz de gengibre

O modo de preparo é simples: basta fazer a infusão do gengibre com a água e pronto. Depois que a temperatura da bebida diminuir, é só ingeri-la e aguardar – em repouso – os alívios desta receita natural.

**Um fim para a enxaqueca menstrual**

A gente sabe o quanto a **enxaqueca menstrual** pode atrapalhar a nossa vida. Entretanto, sabemos também que não podemos parar nossa rotina por isso.

Dessa maneira, procurar manter hábitos saudáveis, com uma alimentação balanceada, saúde mental em dia, sono regulado e exercícios diários é essencial para evitar o problema.

Lembre-se de cuidar de si mesma, afinal, você é a pessoa mais importante da sua vida, não é mesmo?