

Diferenças socioeconômicas e dor

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Com as constantes mudanças climáticas, os níveis elevados de calor podem preocupar pessoas que sofrem de enxaquecas crônicas. Recentemente, pesquisadores publicaram na revista *Neurology* que a incidência de pessoas que sofrem de enxaquecas aumenta em torno de 8% a cada elevação de 9°C na temperatura. O achado preocupa os cientistas devido ao desenfreado desequilíbrio térmico das condições climática. Eles recomendam a ingestão de bastante água, um ato simples que pode reduzir a frequência das enxaquecas, especialmente em climas quentes. Nesse contexto a água pode ser considerada como um dos recursos essenciais para o bom desempenho das funções biológicas do nosso organismo. Ela compõe em média 70% do corpo humano. Sendo assim, beber bastante água diariamente permite que nosso organismo mantenha-se em constante equilíbrio, hidratado, mais resistente e funcionando melhor em todas suas funções necessárias. Segundo os pesquisadores, a desidratação faz com que se reduza o volume de sangue, resultando em menor fluxo sanguíneo e menores níveis de oxigênio disponíveis ao cérebro e aos vasos sanguíneos dilatados. Há, ainda, a hipótese de que a perda de eletrólitos possa proporcionar estímulos nervosos no cérebro, produzindo sinais de dor. Profissionais de saúde recomendam que para uma pessoa manter-se adequadamente hidratada, homens precisam ingerir cerca de 13 copos de líquido por dia, seja água, suco ou outras fontes e as mulheres bebam cerca de 9 copos de líquido por dia, viabilizando a manutenção e o equilíbrio de uma boa qualidade de vida, longe das enxaquecas. Referências e fonte: Mukamal KJ, Wellenius GA, Suh HH, Mittleman MA. Weather and air pollution as triggers of severe headaches. *Neurology*. 2009;72(10):922-7;

Blau JN, Kell CA, Sperling JM. Water-deprivation headache: a new headache with two variants. *Headache*. 2004 44(1):79-83; Wöber C, Wöber-Bingöl C. Triggers of migraine and tension-type headache. *Handb Clin Neurol*. 2010 97:161-72. <http://well.blogs.nytimes.com/2011/08/15/really-the-claim-to-prevent-migraines-drink-more-water/?partner=rss&emc=rss>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/diferencas-socioeconomicas-e-dor-2 · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE