

Dor na nuca: problema que já faz parte da vida de muita gente

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

A dor é um sinal vital que nos informa que algo está errado em nosso corpo, e a dor na nuca é um problema que afeta muitas pessoas em todo mundo não deve ser subestimada e negligenciada. De fato, existem vários tipos de dor na nuca. São elas: (A) Dores na nuca que irradiam para os braços; (B) Dores exclusivas da zona cervical; (C) Dor na nuca apenas de um lado ou dos dois lados; (D) Dor na nuca que irradia para a cabeça. Alguns fatores podem causar a dor na nuca: (1) estresse prolongado: visto que gera contraturas nas musculaturas do trapézio e da coluna cervical; (2) hipertensão arterial: a dor na nuca acontece à medida que os níveis da pressão aumentam. Muitas vezes, no decorrer do tempo, o hipertenso acaba se adaptando a essa situação; (3) postura incorreta: ficar muito tempo na frente do computador ou com o telefone apoiado no ombro faz que os músculos do pescoço tomam uma contratura (contração involuntária), o que provoca dores quando o indivíduo relaxa. Crianças que costumam ver televisão agachadas têm a mesma dor; (4) meningite: que pode ser causada por vírus ou bactérias nas membranas que protegem a medula espinal, o encéfalo e outras partes do sistema nervoso; é acompanhada de febre e dor de cabeça; (5) hérnia de disco: além das dores, as mãos ficam dormentes; (6) há possibilidade de ser uma espondilite anquilosante, doença inflamatória que atinge a coluna vertebral; (7) bruxismo: é uma desordem caracterizada pela ação de ranger os dentes, causando dores na face e na cabeça, que também podem ser irradiadas para a região da nuca. Considerando a dor na nuca, é importante ter cuidado com a automedicação, uma

vez que ela pode mascarar um problema mais grave. O tratamento da dor na nuca, só pode ser realizado a partir do momento em que existe o diagnóstico, para isso um especialista deve ser consultado. Fontes: <http://redeglobo.globo.com/pa/tvtapajos/noticia/2013/11/jt1-falou-sobre-dor-na-nuca.html> <http://revistavivasaude.uol.com.br/clinica-geral/6-causas-das-dores-na-nuca/803/>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dor-na-nuca-problema-que-ja-faz-parte-da-vida-de-muita-gente · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE