



Laman utama

Kardiovaskular ▾

Kesakitan ▾

Kencing manis ▾

Kehidupan yang sihat ▾

Ubat-ubatan ▾

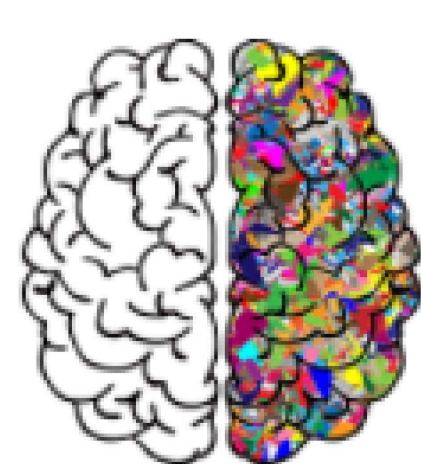
Petua dan soalan lazim ▾

Mengenal sakit kepala anda

Migrain¹⁻⁵Sakit Kepala Tekanan^{1-3,6}Sakit Kepala Sinus^{6,7}Sakit Kepala Kluster^{1-3,8}Sakit Kepala Lewah Guna
Ubat-Ubatan^{1,3,9-12}Apa Yang Anda Boleh
Lakukan

Rujukan

Migrain¹⁻⁵



Migrain bukan sekadar sakit kepala biasa, ianya lebih daripada itu; ia adalah koleksi simptom saraf yang boleh melemahkan. Semasa serangan migrain, seseorang itu akan mengalami sakit berdenyut-denyut yang sederhana hingga yang amat sangat pada sebelah bahagian kepala, namun satu pertiga serangan melibatkan keseluruhan bahagian kepala. Semasa serangan tersebut, ada juga yang mengalami gangguan penglihatan, loya, muntah-muntah, pening, kepekaan melampau terhadap bunyi, sentuhan, dan rasa, dan juga rasa sesemut atau kebas yang melampau pada bahagian muka. Migrain biasanya berlangsung selama 4 hingga 72 jam. Sebelum mendapat serangan migrain, terdapat isyarat seperti kemunculan cahaya yang pelik (aura), bau busuk, atau pemikiran bercelaru.

Migrain selalunya berlaku dalam kalangan mereka yang mempunyai sejarah keluarga, dan tiga kali lebih kerap dalam kalangan wanita daripada lelaki, namun ia boleh dikawal dengan ubat-ubatan tertentu dan perubahan gaya hidup.

Sakit Kepala Tekanan^{1-3,6}



Sakit kepala yang berpunca daripada tekanan merupakan sakit kepala yang paling biasa. Sakit kepala tekanan melibatkan kesakitan yang sederhana hingga yang amat sangat yang merangkumi keseluruhan bahagian kepala sebagai kesakitan yang menyeluruh atau ketegangan pada bahagian dagu atau leher. Sesetengah orang mengalami kesakitan seperti kepala dihimpit atau ditekan dengan begitu kuat. Kesakitan mungkin akan meningkat secara perlahan dan akhirnya menjadi sangat teruk. Sakit kepala tekanan ini dikatakan berpunca daripada pelbagai sebab termasuklah otot yang tegang pada bahagian bahu, leher, kulit kepala dan dagu, dan juga sering berpunca daripada tekanan, kemurungan dan keresahan.

Sakit kepala tekanan boleh menjadi kronik kepada segelintir orang dan mungkin dialami selama 15 hari atau lebih dalam sebulan, dan berterusan sekurang-kurangnya sehingga tiga bulan. Agak sukar untuk membezakan antara sakit kepala tekanan dan migrain, namun mereka yang mempunyai sakit kepala tekanan tidak mengalami loya, muntah-muntah, atau kepekaan kepada cahaya, bunyi atau bau, yang biasanya dialami pesakit migrain.

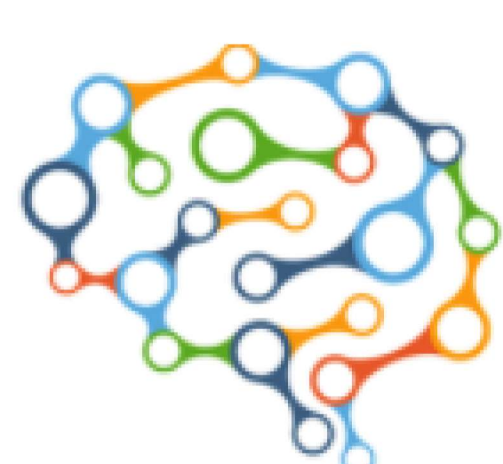
Sakit Kepala Sinus^{6,7}



Walaupun ianya bukan sesuatu yang biasa, sakit kepala sinus menyebabkan kesakitan yang lemah dan berdenyut di seluruh bahagian muka dan di bahagian hadapan kepala di mana sinus itu berada. Simptom-simptom biasa termasuklah hidung tersumbat, hidung berair, tekanan ke atas muka dan dahi. Kesakitan selalunya meningkat pada waktu pagi dan menjadi lebih teruk dengan pergerakan kepala dan apabila menunduk atau baring.

Orang selalu keliru dengan sakit kepala sinus, migrain atau tekanan. Sakit kepala sinus yang sebenar selalunya terjadi disebabkan oleh jangkitan bakteria atau virus sinus, yang mengeluarkan hingus yang pekat, hilang deria bau, kesakitan atau tekanan pada muka serta demam. Sakit kepala ini akan hilang apabila jangkitan sinus sembuh atau jangkitan bakteria dirawat sewajarnya.

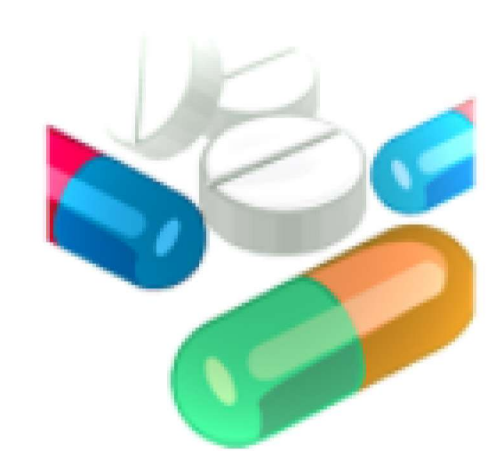
Sakit Kepala Kluster^{1-3,8}



Sakit kepala kluster merupakan sakit kepala yang berulang-ulang, maksudnya, sakit kepala berlaku dalam serangan berkumpulan atau kluster, biasanya pada sebelah bahagian kepala. Ia menyebabkan kesakitan yang berasa seperti ledakan kepanasan pada sebelah bahagian kepala dan mungkin mempunyai simptom seperti mata merah dan hidung tersumbat pada belah yang sama dengan sakit kepala tersebut. Tidak seperti migrain, sakit kepala kluster ini selalunya terjadi berulang pada waktu yang sama setiap hari atau setiap musim. Ia juga boleh jadi kesakitan yang amat sangat tanpa dijangka, tanpa sebarang tanda dan berlangsung pada satu jangkamasa selama seminggu sehingga setahun, (kerana itulah namanya kluster) dan kemudian hilang pada satu jangkamasa yang tertentu. Sepanjang serangan sakit kepala kluster, pesakit sering kelihatan tidak menentu disebabkan kesakitan yang teruk.

Sakit kepala kluster sering berlaku dalam kalangan kaum lelaki berbanding perempuan, perokok, dan mempunyai sejarah keluarga yang mengalami sakit tersebut. Selain itu, alkohol merupakan punca sakit kepala yang teruk semasa "jangkamasa kluster."

Sakit Kepala Lewah Guna Ubat-Ubatan^{1,3,9-12}



Seperti namanya, jenis sakit kepala ini berpunca daripada terlalu banyak pengambilan ubat-ubatan dan juga dikenali sebagai sakit kepala berulang. Sakit kepala kronik setiap hari boleh disebabkan oleh ubat-ubat tahan sakit dan ubat-ubat preskripsi. Lewah guna ubat-ubatan dijelaskan sebagai mengambil ubat sakit kepala dengan kerap sekurang-kurangnya 10 hari dalam sebulan selama tiga bulan atau lebih lama dan mungkin bergantung kepada ubat-ubat tertentu. Meskipun ubat-ubatan ini diambil, sakit kepala mula dirasai atau menjadi semakin teruk. Orang yang mengalami sakit kepala jenis ini selalunya masuk dalam kitaran kejam di mana pengambilan ubat sama yang sepatutnya merawat sakit kepala sebaliknya memburukkan lagi keadaan sakit kepala disebabkan lebih pengambilan ubat tersebut.

Sakit kepala lewah guna ubat-ubatan biasanya hilang atau kembali kepada keadaan asal dalam masa beberapa bulan setelah pengambilan ubat-ubatan itu dihentikan. Segelintir orang memerlukan pengawasan daripada doktor untuk rawatan dalaman penyahtoksikan atau rawatan pesakit luar yang sistematik untuk penarikan daripada ubat-ubat tahan sakit. Walau bagaimanapun, sepanjang proses penyahtoksikan, terdapat simptom-simptom penarikan seperti sakit kepala yang teruk, loya, muntah, masalah tidur, dan gangguan fikiran.

Apa Yang Anda Boleh Lakukan



Jika anda mengalami sakit kepala walaupun dalam tempoh pengambilan ubat, atau mempunyai sakit kepala yang berulang, sila berjumpa dengan pakar kesihatan untuk mendapatkan rawatan yang optimum untuk anda.

Rujukan

- Headache disorders | World Health Organization [Internet]. Who.int 2016 [Cited 04 June 2019]. Available from <http://ps://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
- Headache | MedlinePlus Health Topics [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 04 June 2019]. Available from <http://s://medlineplus.gov/headache.html>
- Headaches | American Academy of Family Physicians [Internet]. Familydoctor.org. 2017 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://familydoctor.org/condition/headaches/>
- Raising money for migraine research | Migraine Research Foundation [Internet]. migraineresearchfoundation.org. 2019 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/>
- Migraine information page | National Institute of Neurological Disorders and Stroke. NINDS. [Internet]. Ninds.nih.gov. 2019 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://www.ninds.nih.gov/disorders/all-disorders/migraine-information-page/>
- Know Your Headache | Pfizer website [Internet]. Pfizer.com. 2017 [Cited 04 June 2019]. Available from https://www.pfizer.com/news/featured_stories/featured_stories_detail/know_your_headache
- Hutchinson S. Sinus headaches | American Migraine Foundation [Internet]. americanmigraine.org. 2016 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://americanmigraine.org/resource-library/sinus-headaches/>
- Cluster headache | National Headache Foundation [Internet]. Headaches.org. 2019 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://headaches.org/2013/10/25/cluster-headaches/>
- Chronic Daily Headache | The Johns Hopkins University [Internet]. hopkinsmedicine.org. 2019 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/headache/chronic-daily-headache>
- Robert T. Medication overuse headache - when the remedy backfires | Healthcentral website [Internet]. Healthcentral.com. 2015 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://www.healthcentral.com/article/medication-overuse-headache-when-the-remedy-backfires-for-migraine>
- Holland K. Can the overuse of medication cause chronic migraines? | Healthline website [Internet]. Healthline.com. 2017 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://www.healthline.com/health/migraine/medications-causing-headaches#1>
- Wilson MC and Jimenez-Sander R. Medication overuse headache | American Migraine Foundation [Internet]. americanmigraine.org. 2016 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://americanmigraine.org/resource-library/medication-overuse-headache-2/>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021