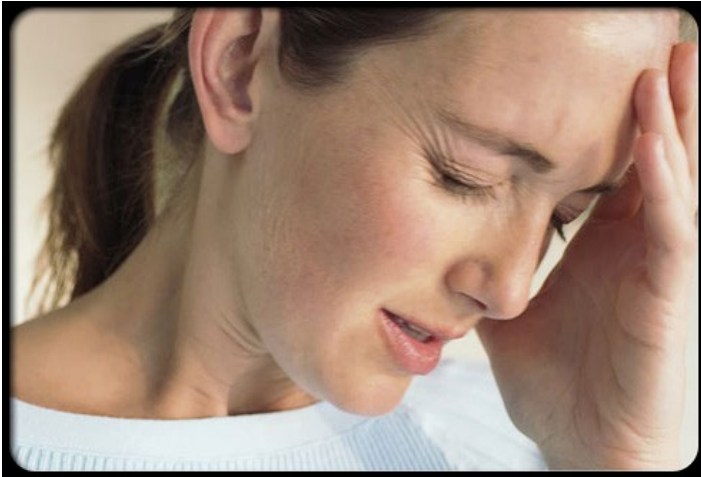


Penuntun Visual – Sakit Kepala Migraine



Apakah Migrain itu ?

Migrain adalah sakit kepala dengan rasa sakit berdenyut yang biasanya lebih buruk pada satu sisi kepala. Rasa sakit ini sering cukup parah, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari dan mungkin terakhir dari empat jam sampai tiga hari jika tidak diobati. Lebih dari satu dari 10 orang Amerika, termasuk satu di 6 wanita, memiliki migrain, namun banyak yang keliru diberitahu bahwa mereka memiliki sinus atau ketegangan sakit kepala. Makanan, stres, dan hormon dapat memicu migrain



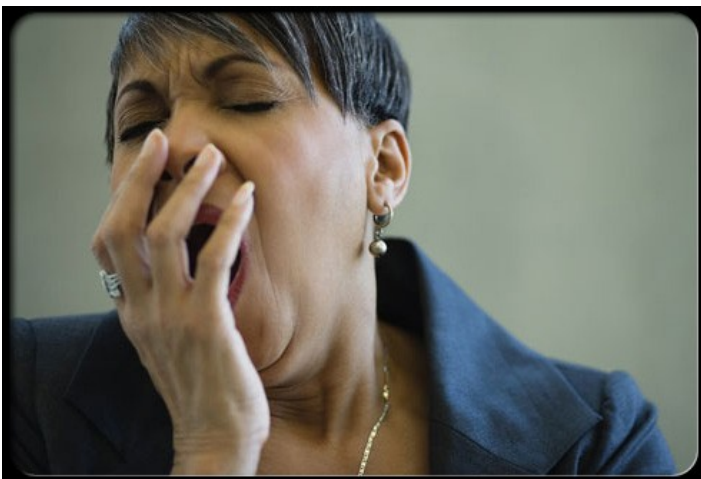
Gejala Migrain

Rasa sakit berdenyut biasanya terjadi pada satu sisi di dekat kuil, dahi, dan mata. Migren dapat membuat Anda sangat sensitif terhadap cahaya, suara, atau tenaga ringan, seperti memanjat tangga. Banyak orang mengalami mual, muntah, atau masalah penglihatan. Rasa sakit dapat melumpuhkan, memaksa orang untuk kehilangan pekerjaan atau kegiatan lain.



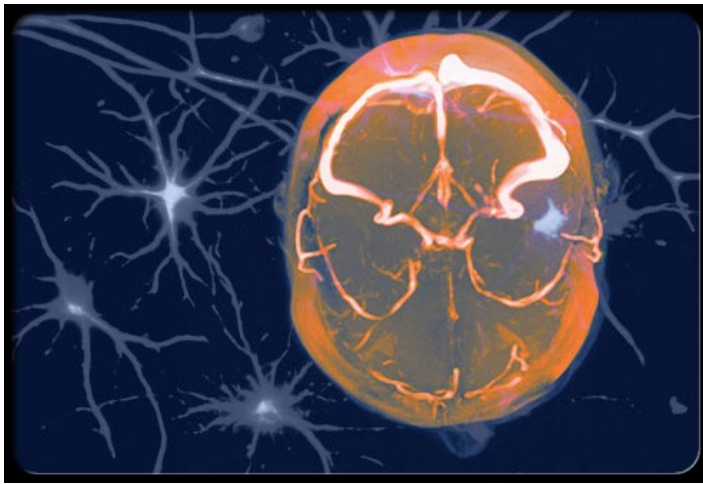
Migrain dengan Aura

Sekitar 20% orang yang menderita migrain akan memiliki aura sekitar 20 menit sampai satu jam sebelum rasa sakit. Mereka mungkin melihat lampu berkedip, garis bergelombang, atau titik, atau mereka mungkin memiliki penglihatan kabur atau bintik-bintik buta. Ini disebut "migrain klasik."



Tanda – tanda Migrain

Beberapa orang mungkin memiliki perubahan suasana hati sebelum migrain dimulai. Mereka mungkin **menjadi lebih bersemangat atau marah atau tertekan**. Yang lain dapat mendeteksi sensasi, seperti bau atau rasa lucu. Mereka mungkin merasa lebih lelah, sering **menguap, atau ketegangan otot pengalaman**. Sekitar 1 dari 4 orang mengalami fase ini *prodrome*, yang dapat terjadi sedini 24 jam sebelum nyeri kepala.



Apa yang menyebabkan Migrain ?

Penyebab pasti migrain masih belum dipahami dengan baik, tetapi masalahnya dianggap neurologis (berhubungan dengan sistem syaraf). Hal ini diyakini bahwa kimia otak, pembuluh darah, dan syaraf otak yang terlibat.



Pemicu: cahaya berkedip

Migrain dapat dipicu oleh beberapa penyebab tertentu, seperti lampu berkedip. Ini bisa menjadi cerminan dari salju atau air yang terkena sinar matahari, atau dari lampu neon atau layar televisi atau film. Mengenakan kacamata polarisasi luar dan menggunakan lampu neon di dalam spektrum sinar matahari dapat menjadi pemicu.



Pemicu: kegelisahan dan stress

Stres emosional adalah pemicu umum dari migrain. Meskipun tidak mungkin untuk sepenuhnya menghindari stres, latihan relaksasi dapat membantu Anda mengatasinya. Tarik dan buang napas perlahan, membiarkan udara memasuki Anda dan kemudian mengempis seperti balon. Beberapa orang menemukan bahwa berpikir tentang kedamaian atau mendengarkan musik favorit dapat membantu.



Pemicu: kurang istirahat

Sangat penting bagi orang rentan terhadap migrain memiliki pola teratur makan dan tidur. Gula darah rendah karena kurang makan bisa memicu migrain. Makan terlalu banyak gula juga dapat menyebabkan lonjakan, dan masalah dalam gula darah. Minumlah air sepanjang hari untuk menghindari dehidrasi dan tidur setidaknya 6 sampai 8 jam semalam.



Pemicu: perubahan hormon

Bagi banyak wanita, migrain terikat pada siklus menstruasi mereka, baik yang terjadi beberapa hari sebelum atau selama periode mereka, ketika tingkat estrogen menurun. Beberapa wanita mungkin mengambil manfaat dari obat anti-inflamasi sebelum mereka mulai sakit kepala, atau kontrol kontrasepsi hormonal seperti pil, *patch*, atau cincin. Yang lain mungkin tidak mendapat manfaat atau migrain malah menjadi semakin buruk dengan pil hormon.



Pemicu: makan pemicu sakit kepala

Penderita migrain sering melaporkan bahwa makanan tertentu memicu sakit kepala mereka. Penyebab umum termasuk MSG, anggur keju, merah, coklat, saus kedelai, dan daging olahan. Namun, penelitian ilmiah belum dikonfirmasi makanan tertentu sebagai pemicu migren.



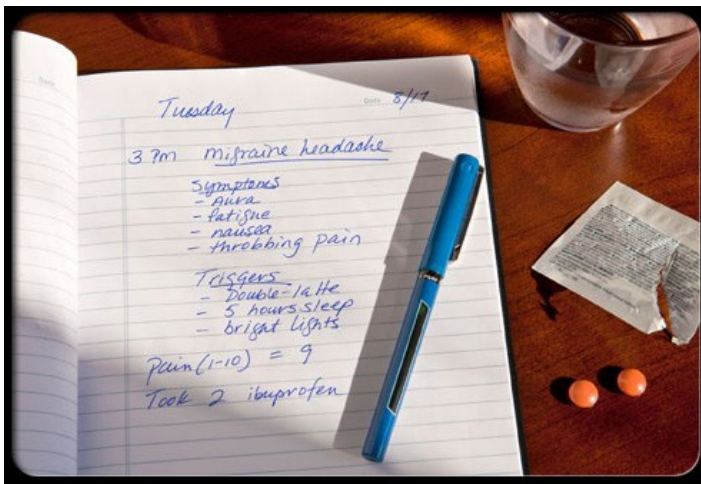
Pemicu : Tyramine

Makanan lama, fermentasi, dan disimpan memiliki tingkat yang lebih tinggi tyramine, suatu zat yang diciptakan dari pemecahan asam amino tirosin. Tyramine dapat menyebabkan pembuluh darah mengerut kemudian memperluas, dan mungkin menjadi pemicu untuk beberapa migrain. Beberapa ahli sakit kepala menyarankan pembatasan makanan fermentasi, seperti keju, kecap, acar, dan pepperoni.



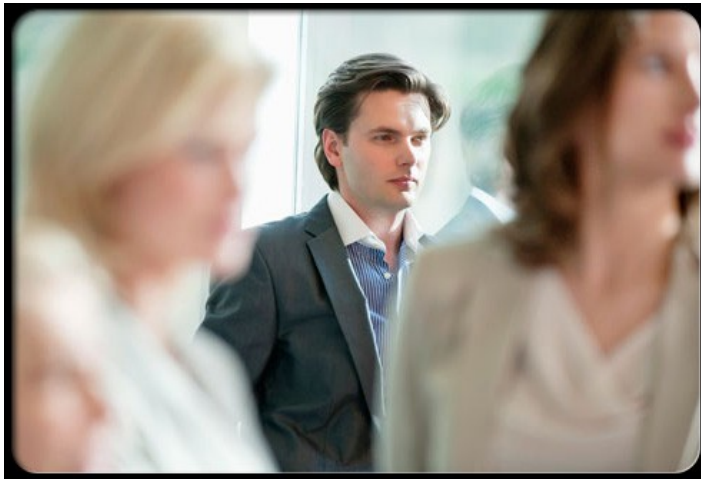
Kafein: penolong atau penghalang ?

Ketika dikombinasikan dengan beberapa obat nyeri, kafein dapat membantu memberikan bantuan. Kebanyakan penderita migrain bisa minum secangkir atau dua cangkir kopi tanpa masalah. Namun, terlalu banyak kafein dapat menyebabkan sakit kepala ketika efek stimulan habis.



Membuat catatan pribadi

Cari tahu apa yang memicu migrain Anda dengan catatan harian sakit kepala. Setiap kali Anda menderita migrain, buatlah catatan tentang tanda-tanda peringatan, pemicu, dan tingkat keparahan. Jika Anda dapat menemukan beberapa pemicu secara pribadi, Anda mungkin dapat menghindari sakit kepala masa depan.



Siapa yang bisa Migrain ?

Perempuan lebih beresiko terkena migrain 3 kali dari pria. Jika Anda mempunyai saudara yang menderita migrain, Anda bisa mendapat migrain juga. Para ahli percaya migrain mungkin berhubungan dengan mutasi pada gen yang mempengaruhi daerah tertentu dari otak. Migrain juga lebih umum pada orang-orang yang memiliki epilepsi, depresi, asma, kecemasan, *stroke*, dan beberapa gangguan neurologis dan keturunan lainnya.



Migrain pada anak-anak

Sekitar 5% dari anak-anak dengan masalah sakit kepala menderita migrain. Kedua anak laki-laki dan perempuan bisa mendapatkan migrain, tapi setelah pubertas mereka lebih umum di antara perempuan. Anak-anak mungkin memiliki gejala selain sakit kepala, termasuk sakit perut (migrain perut) atau sering muntah (migrain siklik). Jika anak-anak muda hilang keseimbangan, pucat, dan rewel, atau gerakan mata disengaja atau muntah, mereka mungkin memiliki bentuk migrain vertigo paroksismal jinak disebut.



Pemeriksaan Migrain

Migrain didiagnosis terutama dari gejala, tetapi dokter anda mungkin ingin melakukan scan otak untuk menyingkirkan penyebab lain dari sakit kepala anda, seperti tumor otak atau pendarahan di otak. CT scan menggunakan sinar-X khusus untuk menciptakan gambar penampang otak. MRI menggunakan pulsa frekuensi radio dan medan magnet untuk membuat gambar otak.

Fill in how many days in the last three months you ...

3	Could not go to work or school ...
7	Did less than half your usual amount in your job or schoolwork ...
8	Could not do any household work ...
5	Did less than half your usual amount of household work?
5	Missed family, social or leisure activities ...

because of your headaches?

28

SCORE

GRADING	0-5	Minimal or infrequent impact	Grade I
	6-10	Mild or infrequent impact	Grade II
	11-20	Moderate impact	Grade III
	20+	Severe impact	Grade IV

Menghitung seberapa berat sakit kepala

Sebelum Anda mulai pengobatan, dokter Anda mungkin ingin menilai Anda "sakit kepala" - berapa banyak hidup Anda dipengaruhi oleh migrain. Sebuah kuesioner sederhana bertanya berapa kali Anda telah melewatkan aktivitas kerja, sekolah, atau keluarga atau bersantai karena migrain Anda.



Perawatan: obat yang dijual bebas

Kombinasi obat penghilang rasa sakit umum dan antiperadangan mungkin membantu: aspirin natrium, naproxen, ibuprofen, asetaminofen. Beberapa telah diformulasikan khusus untuk mengobati migrain. Namun, penggunaan berlebihan dapat benar-benar membuat sakit kepala parah atau dapat menyebabkan borok atau masalah pencernaan lainnya.



Perawatan: Triptans

Triptans, obat yang paling umum diresepkan untuk migrain, yang paling efektif bila diminum pada awal serangan. Triptan umum termasuk Amerge, Axert, Frova, Imitrex, Maxalt, Relpax, Treximet, dan Zomig. Orang dengan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, dan kondisi lain mungkin tidak dapat meminum triptans. Dan karena kemungkinan interaksi obat yang serius, Anda harus berbicara dengan dokter Anda tentang obat-obatan lain yang Anda ambil seperti kedokteran antidepresan atau antiseizure. Efek samping dari triptans termasuk mual, pusing, kesemutan, mati rasa, dan nyeri dada.



Perawatan: obat tetes

Jika triptans tidak memberikan bantuan, dokter mungkin meresepkan dihydroergotamine (Migranal) atau ergotamines (Cafergot atau Migergot) sebagai tablet, semprotan hidung, atau suntikan. Obat ini mempersempit pembuluh darah dan dapat menyebabkan mual, pusing, nyeri otot, atau rasa tidak enak di mulut. Mereka biasanya tidak seefektif triptans dan juga memiliki beberapa interaksi dengan obat lain.



Apakah perawatan anda berhasil ?

Setelah Anda telah mendapatkan dua atau tiga sakit kepala, tanyakan pada diri sendiri beberapa pertanyaan sederhana. Apakah Anda mendapatkan bantuan yang Anda butuhkan? Jika tidak, Anda harus bertanya kepada dokter Anda tentang mengubah pengobatan. Pastikan Anda mengambil obat Anda di awal serangan - setidaknya dalam waktu dua jam rasa sakit migrain.



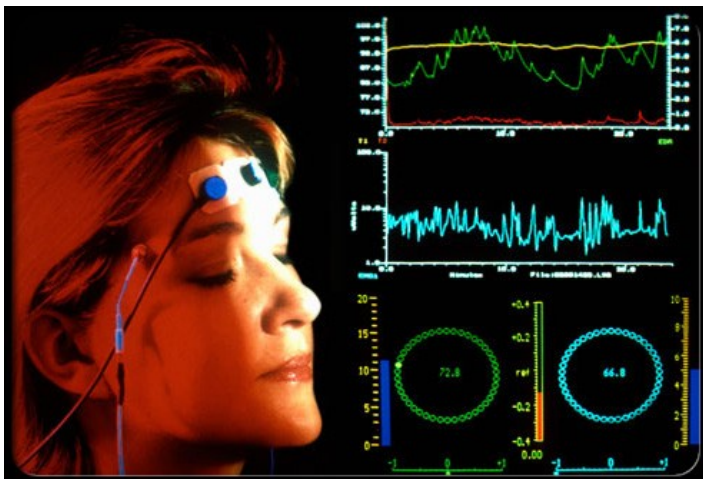
Kurangi penggunaan obat-obatan

Kelebihan obat kadang-kadang dapat menyebabkan sakit kepala kronis. Anda tidak harus mengambil obat yang diresepkan lebih dari dua kali per minggu. Anda dapat menyingkirkan sakit kepala kronis dengan lentik dan menghentikan obat Anda - di bawah pengawasan dokter. Nyeri obat-obatan yang mengandung narkotika harus diambil hanya bila pengobatan lain gagal menghilangkan rasa sakit karena mereka dapat menyebabkan kecanduan.



Terapi alternatif: obat pencegahan

Jika migrain anda sering atau sangat parah, Anda mungkin perlu untuk mengambil obat setiap hari untuk mencegah serangan. Timolol (Blocadren), natrium divalproex (Depakote), propranolol (Inderal), dan topiramate (Topamax) adalah umum, obat-obatan pencegahan terdaftar. Mereka adalah obat yang dirancang untuk mengobati tekanan darah tinggi atau untuk mencegah kejang.

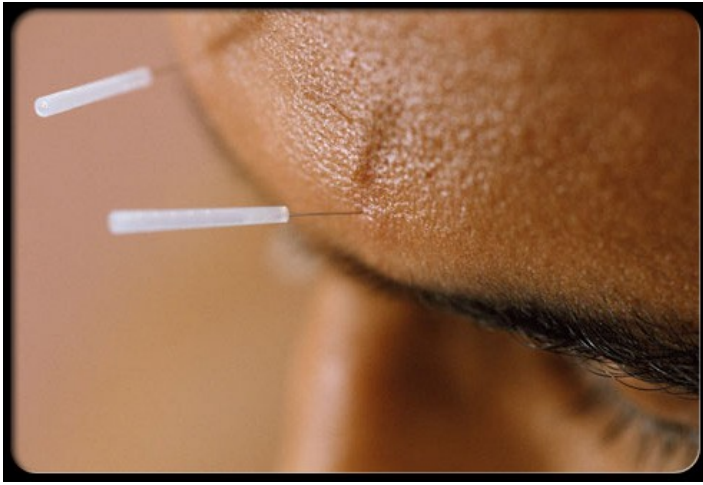


Terapi alternatif: *biofeedback*

Biofeedback dan pelatihan relaksasi dapat memberikan bantuan yang mirip dengan bantuan yang anda dapatkan dari obat. *Biofeedback* menggunakan monitor untuk melatih Anda untuk mengenali timbulnya ketegangan otot dan perubahan suhu tubuh yang sinyal stres.

Terapi Alternatif: Akupunktur

Akupunktur adalah suatu bentuk pengobatan *China* yang menggunakan jarum yang sangat halus dimasukkan ke dalam titik-titik tertentu untuk menyeimbangkan aliran energi tubuh. Beberapa peneliti telah menemukan akupunktur menyebabkan otak melepaskan zat kimia yang mempengaruhi nyeri. Namun, penelitian tentang efektivitas akupunktur untuk gejala migrain telah dikombinasi.



Keuntungan menjadi tua

Migrain paling sering menyerang di utama kehidupan - antara usia 20 dan 60. Sementara orang tua masih mendapatkan migrain, mereka sering menurun dalam tingkat keparahan dan frekuensi seiring kita menua, atau bahkan hilang seluruhnya. Manajemen yang baik dari migrain dapat membantu Anda menyingkirkan migrain Anda untuk selamanya.



Kapan anda membutuhkan penyembuhan cepat

Setiap sakit kepala baru yang luar biasa parah atau berlangsung lebih dari beberapa hari harus diperiksa oleh dokter. Ini juga penting untuk membiarkan dokter anda tahu jika pola perubahan pada sakit kepala Anda - misalnya, jika ada pemicu baru. Jika Anda memiliki sakit kepala disertai kelumpuhan, demam kebingungan,, atau leher kaku, mencari perawatan medis darurat.



Sumber: http://www.medicinenet.com/migraine_headaches_pictures_slideshow/article.htm

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.