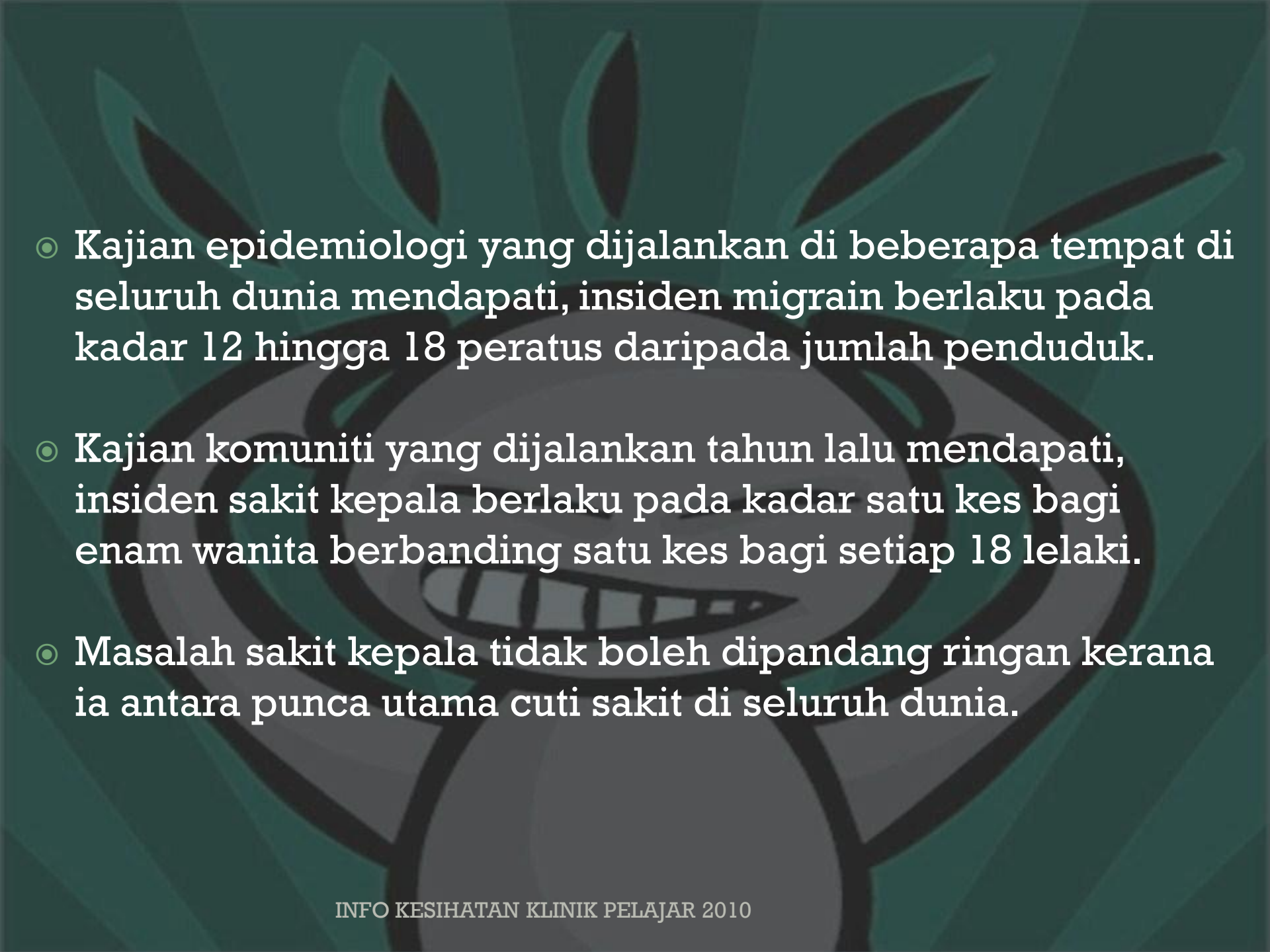




**SAKIT
KEPALA**

Pengenalan

- **Sakit kepala** adalah gejala yang kerap berlaku dikalangan rakyat Malaysia.
- Ia biasanya tidak menggambarkan suatu penyakit yang serius.
- Ia melibatkan semua peringkat umur dan hampir semua diantara kita mengalaminya.
- Walaupun ia tidak serius, ia menyakitkan dan mengganggu aktiviti harian kita.

- 
- Kajian epidemiologi yang dijalankan di beberapa tempat di seluruh dunia mendapati, insiden migrain berlaku pada kadar 12 hingga 18 peratus daripada jumlah penduduk.
 - Kajian komuniti yang dijalankan tahun lalu mendapati, insiden sakit kepala berlaku pada kadar satu kes bagi enam wanita berbanding satu kes bagi setiap 18 lelaki.
 - Masalah sakit kepala tidak boleh dipandang ringan kerana ia antara punca utama cuti sakit di seluruh dunia.

Apakah penyebab sakit kepala?

- Sakit kepala akibat tekanan (tension headache)
- Migrain
- Jangkitan kuman
- Kecederaan kepala
- Ketumbuhan dalam otak
- Masalah gigi:
 - Gigi bengkak bernanah
 - Jangkitan gusi
- Masalah mata:
 - Kepenatan pada otot sekeliling mata
- Masalah telinga, hidung dan tekak:
 - Jangkitan pada sinus (Sinusitis)
 - Jangkitan dalam telinga
- Masalah psikosomatik
- Punca toksik dan metabolik
- Darah tinggi
- Angin ahmar
- Pengambilan dadah dan racun

Apakah penyebab sakit kepala yang utama?

- Sakit kepala akibat tekanan
- Migrain



**Apakah perbezaan antara
sakit kepala akibat tekanan
dan migrain?**

Sakit kepala akibat tekanan

Migrain

Sejarah Keluarga

- Tiada

- Mungkin ada

Ciri-ciri sakit

- Sakit yang kurang jelas atau rasa tekanan yang mengganggu tapi tidak menyebabkan sakit yang kuat
- Beberapa minit hingga beberapa jam

- Sakit yang amat sangat, berdenyut sehingga tidak dapat meneruskan kerja
- Berlarutan beberapa jam hingga beberapa hari

Tempat sakit

- Di kedua-dua belah kepala

- Biasanya sebelah sahaja



	Sakit kepala akibat tekanan	Migrain
Kekerapan serangan	• Berlaku hampir setiap hari • Menjadi lebih teruk pada waktu tengah hari/petang	• Sekali-sekala • Berulang
Faktor yang menyebabkan/memburukkan keadaan	• Tekanan/stres • Sukar mengawal emosi • Tercicir waktu makan atau makan tidak mengikut waktu.	• Tekanan mental dan fizikal • Makanan seperti coklat, keju, kopi, limau, tomato dan jeruk • Jadual makan tidak menentu • Cahaya silau dan pancaran matahari • Terlalu lama menatap skrin komputer atau menonton televisyen. • Bau atau bunyi yang tidak biasa atau terlampau • Sebelum atau selepas haid • Merokok

	Sakit kepala akibat tekanan	Migrain
Simptom/ciri ciri berkaitan	• Ringan kepala, penat, sakit tengkuk, mahu kesempurnaan sentiasa	• Rasa mual, muntah, cepat marah
Tanda-tanda sebelum berlaku sakit kepala (aura)	• Tiada	• Simptom berikut mungkin berlaku: - Pancaran kerlipan cahaya - Rasa mencucuk-cucuk - Rasa lemah • Masalah pertuturan atau bahasa
Cara rawatan dengan ubatan	• Ubat penahan sakit	• Ubat penahan sakit • Ubat penahan muntah • Ubat bagi mengurangkan berlakunya serangan yang kerap

	Sakit kepala akibat tekanan	Migrain
Langkah-langkah rawatan lain	• Baring dengan tenang • Tuam dengan ais • Urut bahagian tengkuk dan bahu	• Tidur dalam bilik gelap dan sunyi • Tuam dengan ais di dahi • Jangan minum kopi, teh atau perahan limau • Jangan membaca atau menonton TV semasa sakit
Bagaimana cara untuk mencegah atau mengurangkan kekerapan serangan?	• Belajar bertenang • Bersikap realistik dalam kehidupan • Bersikap afektif • Belajar cara mengawal kemarahan • Kendalikan masa dengan baik	• Elakkan faktor penyebab yang diketahui • Belajar cara mengendalikan tekanan dan relaks • Amalkan masa makan yang tetap, bersenam, jaga kebersihan dan tidur yang cukup

Apakah tanda-tanda bahaya sakit kepala?

Jika anda mempunyai simptom ini, jumpa doktor anda dengan segera:

Sakit kepala yang terjadi selepas kecederaan pada kepala

Sakit kepala diikuti dengan demam, muntah, tegang leher, kabur penglihatan serta lemah kaki atau tangan

Sakit kepala yang tidak hilang dengan ubat penahan sakit yang biasa

Sakit kepala semakin teruk apabila batuk, bersin atau meneran

Soalan Lazim

● **Perlukah saya menjalani pemeriksaan CT-brain?**

- Keutamaan diberi kepada kes-kes yang mempunyai tanda-tanda amaran serius atau menunjukkan tanda-gejala jangkitan atau ketumbuhan dalam otak .
- Kajian mendapati hanya satu peratus pengidap sakit kepala menunjukkan keputusan yang positif.

● **Ketumbuhan dalam otak adalah penyebab utama sakit kepala, ya atau tidak?**

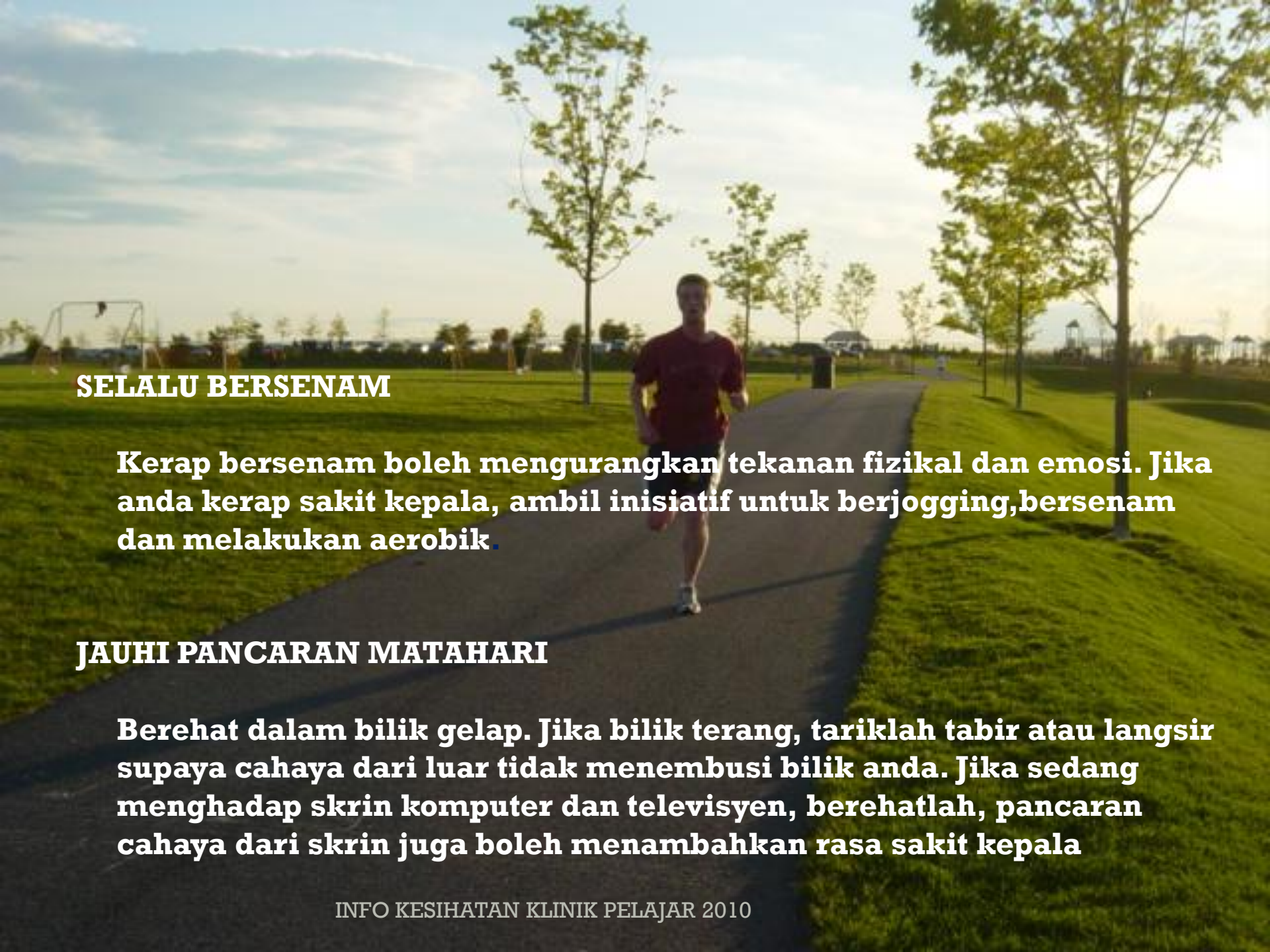
- Tidak.
- Kerana kebanyakan sakit kepala adalah disebabkan sakit kepala akibat tekanan (tension headache).

Tips rawatan sakit kepala

BARING

Baring dan pejamkan mata selama setengah jam atau lebih.
Malah dengan tidur juga menjadi pelega yang tepat.
Berhentilah dari melakukan sebarang pekerjaan, tetapi teruslah berbaring.



A man in a maroon t-shirt and dark shorts is jogging towards the camera on a paved path. The path is flanked by green grass and young trees. In the background, there are more trees and a playground structure under a clear sky.

SELALU BERSENAM

Kerap bersenam boleh mengurangkan tekanan fizikal dan emosi. Jika anda kerap sakit kepala, ambil inisiatif untuk berjogging, bersenam dan melakukan aerobik.

JAUHI PANCARAN MATAHARI

Berehat dalam bilik gelap. Jika bilik terang, tariklah tabir atau langsir supaya cahaya dari luar tidak menembusi bilik anda. Jika sedang menghadap skrin komputer dan televisyen, berehatlah, pancaran cahaya dari skrin juga boleh menambahkan rasa sakit kepala

FIKIRKAN PERKARA YANG MENENANGKAN

Sakit kepala ada kalanya timbul akibat stress dan terlalu banyak perkara yang difikirkan. Apakah anda kerap mengerutkan dahi, meninggikan suara ketika marah mahupun menjerit ketika dalam kesesakan jalan raya? Jika jawapannya ya, kurangkan dari bersikap begitu. Jika situasi begitu anda lalui, berhentilah, kemudian menarik nafas dalam-dalam sebanyak dua kali

TUAM MATA

Celupkan kain atau tuala bersih ke dalam ais. Demahkan ke bahagian mata yang sakit atau kepala anda. Jika tidak berkesan, gunakan pula air suam. Lakukan selama setengah jam.

BERHENTI MEROKOK DAN JAUHI MINUMAN KERAS

Jika anda merokok, ambil inisiatif untuk berhenti. Begitu juga jika anda seorang yang meminum minuman keras, berhentilah dari mengambilnya.



KURANGKAN KAFEIN

Jika anda gemar meminum kopi dan teh lebih dari secawan setiap hari, cuba kurangkanlah. Tapi, jangan terus berhenti mengambilnya secara drastik kerana ia juga boleh menyebabkan anda diserang sakit kepala. Kaedah terbaik dengan mengurangkan kepada setengah cawan setiap hari. Lama-lama anda akan boleh terus berhenti tanpa gangguan serangan sakit kepala.

