

Tips rawatan sakit kepala

BARING

Baring dan pejamkan mata selama setengah jam atau lebih. Malah dengan tidur juga menjadi pelega yang tepat.

JAUHI PANCARAN MATAHARI

Berehat dalam bilik gelap. Jika bilik terang, tariklah tabir atau langsir supaya cahaya dari luar tidak menembusi bilik anda.

KURANGKAN KAFEIN

Jika anda gemar meminum kopi dan teh lebih dari secawan setiap hari, cuba kurangkanlah. Kaedah terbaik dengan mengurangkan kepada setengah cawan setiap hari. Lama-lama anda akan boleh terus berhenti tanpa gangguan serangan sakit kepala.

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.

SELALU BERSENAM

Kerap bersenam boleh mengurangkan tekanan fizikal dan emosi.

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.

FIKIRKAN PERKARA YANG MENENANGKAN

Sakit kepala ada kalanya timbul akibat stress dan terlalu banyak perkara yang difikirkan. Fikirkan perkara yang menenangkan dan kemudian tariklah nafas dalam-dalam sebanyak dua kali.

Sakit Kepala



Sakit Kepala

- Sakit kepala adalah gejala yang kerap berlaku dikalangan rakyat Malaysia.
- Ia biasanya tidak menggambarkan suatu penyakit yang serius.
- 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

PENYEBAB
UTAMA

- ⦿ Jangkitan kuman
- ⦿ Kecederaan kepala
- ⦿ Ketumbuhan dalam otak
- ⦿ Masalah gigi:
 - Gigi bengkok 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 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

