

Migrain 'kejar' wanita

Sinar Harian 04/12/06

MIS 4

Migrain kerap kali dialami oleh golongan wanita berbanding dengan lelaki. Kenapa migrain seolah-olah memilih ras dan yang menjadi mangsa ialah wanita? Kajian di beberapa buah negara maju telah menunjukkan, 75 peratus golongan wanita mudah dihindangi migrain.

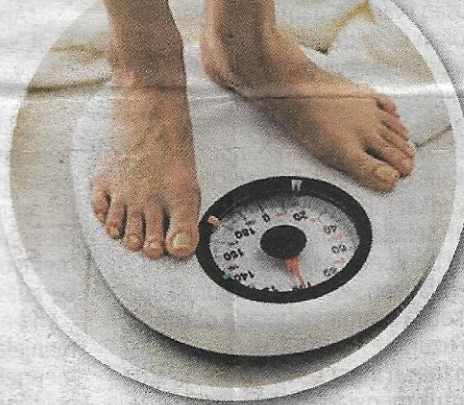
Begitu juga dari segi perubatan atau pencegahan berulang, migrain tidak mempunyai ubat 'tahan lama' atau berkekalan dan ia datang dan pergi.

Migrain dalam pengertian seharian kita ialah penyakit yang menyebabkan sakit kepala sehingga berdenyut-denyut dan berulang. Mereka yang mengidapnya akan berasa sakit pada satu sisi atau bahagian kepala sahaja.

Sebenarnya perkataan migrain bermula dari istilah Perancis yang membawa maksud tingkah laku, manakala bahasa Latin mentakrifkan migrain dengan dua perkataan dengan maksud berlainan, iaitu sesetengah dan tengkorak.

Kenapa ia berlaku? Migrain berlaku kerana kekurangan oksigen dalam saluran darah. Itulah sebabnya, namun sekiranya migrain berlaku kerana stres fenomena lain perlu diambil kira.

Saraf yang dikenali *nervous system* telah menutup dan mengecilkan beberapa saluran arteri yang membekal darah ke otak. Justeru, darah yang dipamkan ke otak akan berkurangan dan pada masa berkenaan berlaku pembekuan darah oleh platlet.



● Migrain 'suka mengejar' wanita yang terlalu berkira dalam aspek pemakanan.

akan melekat sesamanya dan ini telah menyebabkan bahan kimia seperti serotonin dikeluarkan oleh badan. Serotonin ini akan menyebabkan saluran darah arteri mengecil dan ini mengurangkan pendedaran darah ke bahagian otak dan bekalan oksigen juga turut terbantut.

Kebiasaan, seseorang yang mengalami sindrom migrain akan mendapat tanda-tanda awal seperti penglihatan berganda, buta sementara, kebas dan cahaya yang terlalu terang yang dikenali *prodrome* atau aura. Selain itu, mereka juga bukan sahaja berasa dirinya berada di awang-awangan, malah mereka keliru dengan perbuatan yang dilakukan dan mengalami kesukaran untuk berkomunikasi. Ini dikenali sebagai

classic migraine.

Manakala *common migraine* merupakan sakit kepala yang berlaku secara tiba-tiba tanpa sebarang amaran.

Kebiasaan, mereka yang mendapat migrain begitu sensitif pada sebarang kilauan cahaya dan kepekaan terhadap suara yang dipanggil *phonophobia*. Sebab itulah kita selalu dengar, kalau banyak bercakap ketika sedang dihidapi migrain, silap langkah, kita akan ditampar atau diherdik. Begitulah maksudnya.

Migrain juga boleh menyerang mangsa dengan jangka masa yang panjang sehingga 72 jam. Migrain sedemikian sekiranya berterusan boleh menyebabkan penghidapnya terjatuh secara tiba-tiba atau pingsan. Ini bererti migrain bukan setakat sakit kepala di sebelah bahagian sahaja!

Apakah punca masalah ini menyerang kaum wanita lebih-lebih lagi ketika menghadapi tekanan perasaan? Menurut kajian, 60 hingga 65 peratus migrain dihidapi secara genetik atau akan diwarisi kepada anak-anak.

Makanan dan minuman yang alergi kepada saluran darah, terutamanya yang mempunyai kandungan alkohol, kafein atau makanan sejuk. Selain itu, migrain senang menyerang mereka yang mengalami masalah gangguan di tempat tidur.

Mereka yang menghidapi migrain, jangan memandang penyakit ini dengan sebelah mata. Ia bukan penyakit seerti demam atau batuk yang boleh disembuhkan dalam masa tiga, empat hari. Migrain sebenarnya penyakit yang boleh menyebabkan tangan, lengan dan kaki menjadi kebas, percakapan tidak jelas dan penglihatan kabur.



● Wanita perlu tahu mengurus tidur agar migrain tidak kerap mengganggu.

● Anak meragam juga menimbulkan rasa tidak senang kepada wanita yang 'diserang' migrain.

Punca-punca migrain

INFLU

1. Keturunan.
2. Amalan Pemakanan.
 - Makanan mengandungi monosodium glutamate (MSG) seperti penambah perisa ajinomoto dan *tyramine* seperti keju, coklat, kacang dan *aspartame*.
 - Diet berlebihan terutama mengurangkan pengambilan gula yang boleh menyebabkan saluran darah mengembang.
 - Disiplin makanan terutama makan tidak mengikut waktu dan kurang makan.
 - Pengurangan minuman yang mengandungi kafein seperti kopi, teh, nescafe, coca-cola dan sebagainya secara mendadak.
3. Kurang tidur atau tidur berlebihan.
4. Ibu mengandung. Ia disebabkan oleh paras oestrogen yang tidak menentu, kadang-kadang terlebih atau sebaliknya.
5. Wanita yang sedang menghadapi haid, kebiasaan migrain 'kejar' mereka sebelum, semasa dan selepas haid.
6. Pil perancang keluarga, mengandungi oestrogen.
7. Pengambilan ubat-ubatan untuk mengatasi masalah putus haid seperti menopause dan *hormone replacement therapy* (HRT).
8. Perubahan cuaca dan keadaan persekitaran seperti cahaya lampu, suasana bising, bau yang kuat.
9. Menonton televisyen atau menghadap skrin komputer terlalu lama.
10. Stres atau tekanan perasaan.
11. Merokok.

Bagaimana hendak merawat migrain?

1. Rawatan tanpa memakan ubat.
 - Kurangkan garam bagi wanita yang mengidap migrain sebelum haid. Garam menyebabkan *fluid retention*.
 - Senaman dan makanan perlu mengikut jadual dan teratur.
 - Tidur perlu cukup.
 - Ais boleh mengurangkan kesakitan akibat migrain dengan meletakkannya di bahagian berkenaan.
 - Teknik Biofeedback iaitu mengawal pengembangan dan pengecutan otot serta saluran darah. Selalunya teknik ini untuk pesakit kanak-kanak.
 - Rawatan lain ialah mengurut urat saraf kaki atau rawatan refleksologi dan mandi sekerap yang boleh.
2. Jenis-jenis ubat memberhentikan migrain.
 - Vasoconstrictors, Ergotamine dan Dihydroergotamine untuk mengecutkan saluran darah. Penting untuk mengambilnya pada permulaan migrain.
 - 5-HT agonist seperti Sumatriptan, Naratriptan, Zolmitriptan, Rizatriptan. Ia berfungsi dengan bertindak menggantikan fungsi serotonin.
 - Isometheptene.
 - Kombinasi aspirin + acetaminophan + kafein.
3. Rawatan herba antaranya St John's Wort (*hypericum*), feverfew dan gastrodia, namun ia memerlukan jangka masa yang panjang untuk pulih.