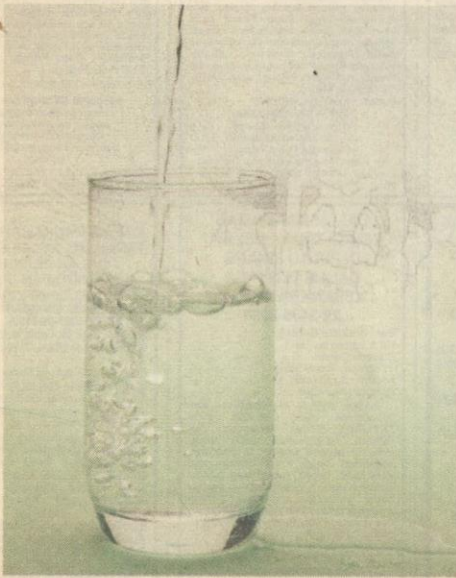


Mengatasi sakit kepala

Berita Harian 22/2/2011. M/S 16.



Untuk meredakan serangan,
cuba ikuti panduan ini :

▮ Berehat seketika dengan berbaring. Baring diatas katil dan pejamkan mata kira-kira setengah jam. Ia bukan sahaja dapat meredakan sakit kepala yang teruk, malah dipercayai dapat mengelakkan migrain.

Ada berapa tips bagi mengatasi dan jugak mengurangkan sakit migrain ini.

Migrain ialah sakit kepala yang paling kerap di alami seseorang. Penyakit ini biasanya datang dan pergi. Antara tanda-tanda migrain ialah sakit kepala yang berdenyut diikuti dengan muntah dan pitam.



Bagaimanapun migrain tidak didedahkan kepada maut. Faktor keturunan turut menjadi punca migrain tetapi penyakit ini boleh dicegah dengan mengelakkan faktor penyebab seperti :

▼ **Ketegangan**

Keadaan ini terdedah kepada sesiapa sahaja terutamanya lelaki. Mereka yang tidak bijak mengurus dan mengendali masalah akan terdedah kepada sakit kepala jenis ini.

▼ **Pengambilan Ubat-Ubatan**

Masalah tertentu untuk meredakan kesakitan boleh mendedahkan seseorang kepada sakit kepala. Pengambilan makanan mengandungi bahan 'monosodium glutamate atau MSG', kafein dan alkohol boleh juga menyebabkan sakit kepala.

▼ **Penyakit Metabolik**

Kekurangan gula di dalam tubuh, kurang darah, kegagalan fungsi ginjal dan hati jugak boleh menyebabkan sakit kepala.

▼ Elakkan terkena cahaya terang atau pancaran matahari.

▼ Berehat di dalam sebuah bilik gelap atau samar-samar kerana keadaan terang boleh menambahkan lagi sakit kepala.

▼ Ketulan ais atau air sejuk boleh meredakan sakit kepala. Ambil sehelai tuala dan masukkan ketulan ais di dlm tuala itu. Tekapkan pada mata seketika.

▼ Jika masih tidak reda, cuba guna air suam. Basahkan tuala dengan air suam dan tekapkan pada mata selama kira-kira setengah jam.

▼ Fikirkan secara positif. Sebahagian besar sakit kepala berpunca kepada tekanan dan gangguan perasaan.

