

SEKOLAH
Perubatan Harvard
di Britain masih
menjalankan
kajian mengenai
kaedah merawat
migrain.



Diet berkhasiat kurangkan migrain

kegemaran merupakan salah satu cara untuk mengurangkan migrain.
- Gambar hiasan

Lazimnya, migrain hanya menyerang sekali dalam tempoh beberapa hari, minggu atau langsung tiada selama beberapa bulan.



DAVIES



LODER

Di Britain, satu daripada tujuh orang penduduk di negara itu dilaporkan menghidap migrain. Keadaan itu telah menjejaskan ekonomi kebanyakan syarikat kerana ramai kakitangan mereka terpaksa mengambil cuti sakit.

Keadaan menjadi lebih teruk apabila kerajaan di negara itu membelanjakan kira-kira AS\$2.3 bilion (RM9.9 bilion) untuk merawat penyakit tersebut.

Sehingga kini, tiada rawatan khusus yang dapat diberikan kepada pesakit migrain.

Migrain berasal daripada perkataan Greek iaitu *Hemikrania* yang bermaksud sakit pada sebelah tengkorak atau dikenali sebagai sakit kepala vaskular.

Lazimnya, migrain hanya menyerang sekali dalam tempoh beberapa hari, minggu atau langsung tidak dirasakan selama berbulan-bulan.

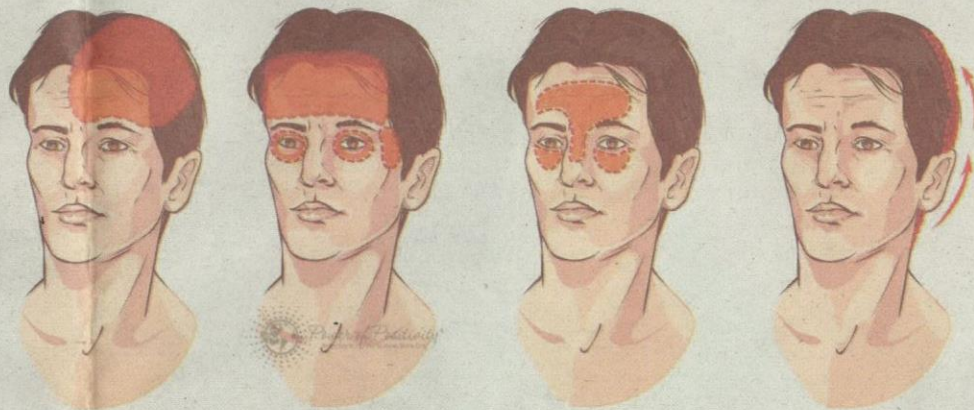
Namun, jika ia mula menyerang, penyakit itu mampu berlarutan selama sekurang-kurangnya satu hingga empat jam atau paling teruk sehingga dua hari.

Berbeza dengan sakit kepala biasa, efeknya pada kedua-dua belah kepala dan kebiasaannya disebabkan oleh tekanan seperti masalah di tempat kerja atau ketika memandu dalam tempoh yang lama.

Profesor Neurologi Sekolah Perubatan Harvard, Elizabeth Loder

Kosmo
11/11/16
m/s -30-31

JENIS-JENIS SAKIT KEPALA YANG TIDAK BOLEH ANDA ABAIKAN



KAWASAN migrain (warna oren) yang menyerang di beberapa bahagian kepala.

berkata, walaupun migrain sudah wujud untuk satu tempoh yang lama, sehingga kini tiada rawatan atau ubat khusus dapat mengurangkan risiko itu.

"Migrain merupakan penyakit yang tidak asing lagi, ia sudah menyerang manusia sejak beberapa dekad lalu.

"Bagaimanapun, masih tiada rawatan khusus yang dapat diberikan kepada pesakit itu," katanya.

Sehingga kini, banyak syarikat-syarikat farmaseutikal yang masih membincangkan mengenai masalah itu.

Malah, wang banyak dihabiskan ke atas kajian-kajian yang dijalankan tetapi masih tidak menemui jalan penyelesaian.

Lebih menyedihkan apabila semakin hari, dana untuk menjalankan kajian

tentang migrain semakin susut kerana tidak banyak syarikat kerajaan atau swasta yang berminat melaburkan wang ke atas penyelidikan yang dijalankan.

Sementara itu, Perunding Neurologi Hospital Universiti North Midlands, Britain merangkap pemegang amanah *Migrain Trust*, **Brendan Davies** berkata, tiada rawatan migrain terbaru yang dibangunkan sejak awal 1990-an.

"Pesakit migrain perlukan antibodi yang kuat untuk melawan penyakit itu.

"Apa yang boleh dilakukan, pesakit perlu menguruskan rasa sakit dengan bijak dan ia seharusnya bermula dengan diri sendiri," ujarnya.

Beliau memaklumkan, jika tertekan, pesakit perlu mencari jalan untuk menghilangkan stres itu dengan segera.





Tambahnya, berehat, senaman pernafasan, mendengar muzik kegemaran dan senaman ringan adalah antara cara untuk mengurangkan migrain.

“Jika kamu merokok dan minum arak, tolonglah kurangkan,” katanya.

Dalam pada itu, antara tanda-tanda seseorang itu menghidap migrain adalah mereka berasa sakit kepala amat sangat dan hanya berdenyut pada salah satu bahagian.

Selain itu, terdapat beberapa simptom tertentu seperti mual, terasa seperti mahu pitam dan rasa sakitnya dari sederhana ke situasi amat teruk.

Diet



PEMAKANAN yang seimbang mampu mengurangkan penyakit migrain sekali gus membentuk gaya hidup lebih sihat.

doktor berbanding lelaki,” ujar Loder dalam nada sinis.

Sementara itu, satu kajian di Amerika Syarikat mendapati, jika seseorang itu diserang migrain sekali dalam tempoh sebulan, ini bermakna risiko untuk mendapat serangan jantung meningkat 50 peratus lebih tinggi jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mengalami migrain.

sekurang-kurangnya boleh meredakan penyakit itu.

“Serangan migrain juga boleh disebabkan oleh pengambilan makanan yang tidak sepatutnya seperti kafein berlebihan.

“Berhati-hati dengan kafein kerana ia boleh menyebabkan saluran darah membesar dan cenderung untuk sakit kepala,” jelasnya.

INFO Migrain

- Migrain adalah sakit kepala yang disertai dengan gejala seperti mual, muntah atau sensitif terhadap cahaya
- Biasanya, pesakit akan berasa sakit pada bahagian-sebelah kepala sahaja
- Sesetengah orang yang mempunyai migrain mempunyai simptom sinus atau resdung
- Tiada rawatan khusus untuk merawat migrain tetapi mengamalkan pemakan sihat dapat mengelak atau mengurangkan penyakit itu



Diet

Pesakit juga akan berasa sensitif pada sebarang bunyi, persekitaran terasa bergerak-gerak seperti menaiki bot, badan berpeluh dan mendapati kulit terutamanya keliling mata ataupun dahi kemerah-merahan.

Migrain boleh menyerang kedua-dua jantina tetapi statistik menunjukkan bahawa ia lebih lazim berlaku dalam kalangan wanita.

“Ini mungkin disebabkan oleh perubahan hormon yang dialami wanita semasa haid.

“Atau mungkin kerana wanita lebih gemar berjumpa

pernah mengalami migrain.

Walaupun penyakit migrain belum difahami sepenuhnya, doktor mengetahui ia melibatkan penguncupan dan pengembangan saluran darah ke otak.

Langkah terbaik untuk mengurangkan migrain adalah dengan mengamalkan diet pemakanan yang sihat.

Pakar diet, **Max Tomlinson** yang berpengalaman lebih 30 tahun dalam bidang pemakanan berkata, mengambil makanan berkhasiat dan mendapat rehat yang cukup dapat mengelakkan migrain atau

kepala,” jelasnya.

PENGAMBILAN kafein secara berlebihan boleh menyebabkan saluran darah membesar dan cenderung untuk mengalami sakit kepala.



Potensi pesakit mendapat strok masih dikaji

SEBELUM ini, banyak kebimbangan yang disuarakan masyarakat mengenai potensi penyakit migrain yang boleh menyumbang kepada risiko strok.

Namun, pakar perubatan masih belum dapat mengesahkan perkara itu kerana terdapat beberapa faktor lain yang boleh mendorong pesakit mendapat penyakit berkenaan.

Pakar Perubatan Kanan Kumpulan Penawar Sdn. Bhd., Dr. Zubaidi Ahmad berkata, kebarangkalian untuk pesakit migrain mendapat strok amat rendah kecuali jika mereka mempunyai tekanan darah tinggi,



ZUBAIDI

diabetes, mengamalkan ubat perancang kehamilan atau perokok tegar.

“Selain itu ada yang mendakwa migrain mempunyai kaitan dengan faktor keturunan atau baka.

“Malah, faktor darah pekat dan mudah membeku boleh berlaku ketika diserang migrain serta meninggikan risiko untuk diserang strok,” ujarnya.

Oleh itu, kenyataan bahawa migrain boleh menyebabkan strok masih lagi dikaji untuk mendapatkan jawapan

mendalam.

Tambahnya, terlalu banyak punca

yang dikaitkan dengan migrain dan salah satunya juga adalah disebabkan kekurangan air dalam badan.

Dalam satu kajian lain menunjukkan, kekurangan air boleh menyebabkan badan memberi kurang tumpuan seterusnya meningkatkan rasa marah dan menjadi pencetus kepada migrain.

“Nasihat saya, pesakit yang mengalami migrain diberikan air kosong secukupnya, ia dapat membantu mengurangkan sakit kepala dalam tempoh beberapa jam tanpa pengambilan ubat.

“Oleh itu, amalkan gaya pengambilan makanan yang kaya dengan air seperti buah-buahan dan sayur-sayuran,” jelasnya.