

Boleh jadi ancaman penyakit saraf hingga bawa maut

# Bahaya sakit kepala kronik

**Sakit** kepala boleh berlaku disebabkan pelbagai faktor hingga menyebabkan sesetengah individu mengalami kesukaran melakukan aktiviti harian apabila sakit itu bertambah kronik atau mendapat migrain.

'Tension headache' sakit kepala sekunder adalah jenis sakit kepala paling kerap dialami rakyat Malaysia, iaitu kira-kira 26.5 peratus, diikuti dengan migrain (sembilan peratus) serta pelbagai jenis sakit kepala lain (28.2 peratus).

Pakar Perunding Perubatan dan Neurologi, Dr Kok Chin Yong, berkata 'tension headache' dan migrain boleh bertukar menjadi sakit kepala kronik dengan kajian menunjukkan dua peratus daripada pesakit migrain bertukar menjadi pesakit migrain kronik setiap tahun.



Dr Kok Chin Yong

boleh dihindarkan daripada menjadi migrain kronik melalui pengambilan ubat pencegahan dan membuat perubahan gaya hidup," katanya.

## Perubahan gaya hidup

Perubahan gaya hidup termasuk kerap bersenam, menguruskan tekanan dengan baik dan mendapatkan tidur mencukupi bantu kurangkan kesakitan.

"Pelan rawatan alternatif tidak menggunakan ubat penting kerana ia boleh mencetus atau menambahkan lagi sakit migrain. Kita perlu tidur yang berkualiti iaitu sekurang-kurangnya tujuh jam, jangan ambil minuman beralkohol

serta kafein, selepas jam 3 petang kerana ia boleh mengganggu kualiti tidur.

"Masa lama di hadapan skrin juga boleh mencetus migrain terutama



Sakit kepala jangan dipandang ringan

## Ubat-ubatan cegah migrain

Pesakit menghidapi migrain perlu mempunyai jadual makan dan tidur yang teratur. Jika kerap diserang

Tumor boleh menjejaskan kawasan tertentu dengan cara menekan atau berkembang di dalam otak, seterusnya menyebabkan simptom terasa di bahagian kepala yang terjejas.

"Tumor boleh membesar secara perlahan atau cepat, lalu menekan otak dan menyebabkan otak memberi reaksi kepada tisu tumor itu, kemudian pembengkakan otak dan sakit kepala berlaku," tambahnya.

## Kesan penyakit lain

Selain sakit kepala, pesakit juga boleh memerhati sama ada fungsi neurologi lain terjejas atau tidak seperti kemerosotan dalam membuat keputusan, pemikiran dan daya ingatan.

Sawan yang berlaku sebelum, semasa atau selepas sakit kepala juga boleh dijadikan petanda kepada tumor otak.

"Apabila pesakit datang ke hospital dengan beberapa atau kesemua simptom ini, ujian imbasan Imbasan Tomografi Berkomputer

“Sakit kepala kerap boleh diklasifikasikan sebagai sakit yang berlaku selama 15 hari atau lebih dalam tempoh sebulan, tiga bulan atau lebih.

“Justeru, sakit kepala jangan dipandang ringan kerana ia mungkin boleh menjadi kronik. Anda perlu dapatkan rawatan perubahan jika sakit kepala dialami disertai dengan simptom lain seperti rasa kebas, lemah badan, sukar bercakap, berjalan, gangguan penglihatan, demam dan penurunan berat badan,” katanya.

### Punca sakit kepala

Dr Chin Yon berkata, kebanyakan pesakit mengalami sakit kepala berepisod yang datang dan pergi, di mana sesetengah mereka memerlukan sedikit atau tidak memerlukan sebarang ubat.

Sesetengah pesakit yang mengalami sakit kepala kronik juga menderita daripada *medication overuse headache* (MOH) yang sebahagian besarnya kurang didiagnos, namun masih boleh dirawat dengan menggunakan ubat tahan sakit secara terkawal untuk mengurangkan tahap keterukannya.

“Migrain boleh mengehadkan, mempengaruhi kualiti kehidupan dan kerja seseorang. Ia boleh menjadi semakin teruk selepas melakukan aktiviti fizikal, seterusnya mempengaruhi konsentrasi dan fokus sekali gus mengurangkan tahap kecekapan mereka di tempat kerja.

“Sakit kepala berepisod pula

orang muda kerana pesakit mereka lebih sensitif terhadap cahaya dan bunyi yang boleh membuatkan migrain menjadi semakin teruk,” katanya.

kerana ia mungkin boleh menjadi kronik. (Foto hiasan)

migrain, ada ubat-ubatan pencegah yang baik dan berkesan untuk mengurangkan beban sakit.

Sesetengah ubat-ubatan pencegah ini dalam bentuk pil dan suntikan. Ubat pencegah dalam bentuk suntikan lebih mudah diawasi dan boleh mengurangkan kekerapan dan keseriusan serangan migrain,” katanya.

### Sakit kepala boleh bawa maut

Pakar Bedah Neuro, Dr Gerard Arvind Martin, berkata pesakit dengan sakit kepala berlarutan atau semakin teruk kadangkala boleh membawa kepada penyakit saraf yang mengancam nyawa dan jika tidak dirawat dan boleh membawa maut.

Beliau berkongsi bahawa sesetengah sakit kepala boleh menjadi petanda tumor yang mengakibatkan sakit kepala di seluruh bahagian atau di sesetengah bahagian kepala.

“Perkara ini menjadi realiti kepada pesakit yang mengalami sakit kepala yang disebabkan oleh tumor atau keadaan vaskular seperti aneurysm.

(CT) akan dilakukan sebagai ujian saringan awal dan ujian *magnetic resonance imaging* (MRI) akan dilakukan bergantung kepada hasil ujian imbasan CT serta plan rawatan disyorkan kepada pesakit.

Namun begitu, Dr Gerard menegaskan bukan semua sakit kepala boleh menjadi petanda kepada penyakit saraf yang berbahaya.

Pesakit harus mengambil kira faktor yang lain terdahulu.

“Walaupun perkara ini membimbangkan, sakit kepala sebenarnya boleh berlaku disebabkan oleh anggota kepala yang lain seperti mata, telinga, leher, sinus atau gigi.

“Oleh itu, pesakit perlu mengambil kira keadaan di bahagian itu dahulu dan beritahu doktor semasa menjalani perundingan pertama.”

“Mereka yang mengambil tindakan awal terhadap simptom yang dialami serta mendapatkan rawatan yang tepat boleh memperbaiki keadaan mereka dan bergantung

pada diagnosis, dapat terus menjalani kehidupan yang lebih bermakna,” hurai Dr Gerard.



“**Pesakit dengan sakit kepala berlarutan atau semakin teruk kadangkala boleh membawa kepada penyakit saraf yang mengancam nyawa dan jika tidak dirawat dan boleh membawa maut**”

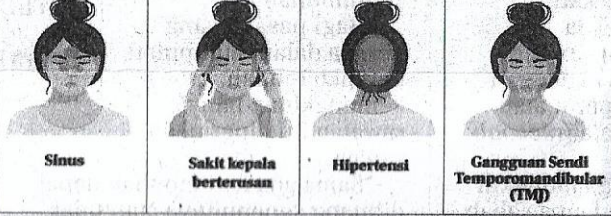
Dr Gerard Arvind Martin

## Jenis sakit kepala

### Sakit kepala primer



### Sakit kepala sekunder



Sakit kepala yang menyerang secara berulang, biasanya berlaku di sebelah bahagian kepala sahaja

### Petua untuk menghilangkan migrain

