

WANI

WANITA METRO





FOKUS

Oleh Fairul Asmaini Mohd Pilus
asmaini@mediaprima.com.my

RISIKO 'TENUNG' KOMPUTER

Mereka yang tertedah dengan komputer lebih enam jam sehari berisiko tinggi hidap occipital neuralgia

Adakah sejak kebelakangan ini anda kerap mengalami sakit tengkuk dan pening kepala?

Jangan ambil mudah kerana kesakitan itu mungkin bukan disebabkan sakit kepala biasa sebaliknya penyakit occipital neuralgia.

Ia adalah kesakitan kronik di bahagian atas leher yang boleh menyebabkan sakit kepala atau pening teramat.

Ada antara pesakit (menghidapi occipital neuralgia) yang mungkin mengalami sakit itu dalam tempoh bertahun lamanya tetapi hanya dirawat sebagai migraine.

Keadaan itu menyebabkan pesakit

mengalami tekanan ketika bekerja atau gangguan emosi kerana masih belum menemui rawatan yang sesuai.

Pakar Perunding Bedah Otak dan Saraf, Hospital Pakar KPJ Tawakkal Kuala Lumpur, Dr Nor Faizal Ahmad Bahuri berkata, secara amnya, kebanyakan pesakit adalah golongan wanita yang berumur 40 tahun ke atas.

Namun kata beliau, demografik pesakit juga sudah berubah di mana sudah berubak di mana pesakit itu boleh dihidapi sesiapa sahaja yang melihat skrin

komputer lebih dari enam jam setiap hari.

Katanya, pesakit paling muda yang diberi rawatan adalah pelajar berusia 16 tahun di kemuncak pandemik Covid-19 iaitu ketika pelaksanaan pembelajaran dalam talian atau Pengajaran Dan Pembelajaran Di Rumah (PdPR).

"Penyakit itu berpunca daripada saraf Occipital (Occipital nerve) tersepit di antara otot leher yang tegang disebabkan tekanan ketika bekerja.

"Antara faktor lain adalah kerosakan sendi



PESAKIT merasai kesakitan kronik di bahagian atas leher selain menyebabkan sakit kepala atau pening.

di tulang leher (cervical spine) C2 dan C3 di mana saraf itu berasal,” katanya kepada Harian Metro.

Mengulas lanjut, Dr Nor Faizal berkata, antara gejala utama penyakit itu adalah kesakitan di bahagian atas leher dan merebak ke bahagian belakang telinga.

Katanya, sakit kepala atau pening juga antara salah satu gejala utama penyakit berkenaan.

“Gejala lain, pesakit juga akan merasai kesakitan yang merebak ke bahagian belakang mata dan sakit di bahu atau tulang belikat.

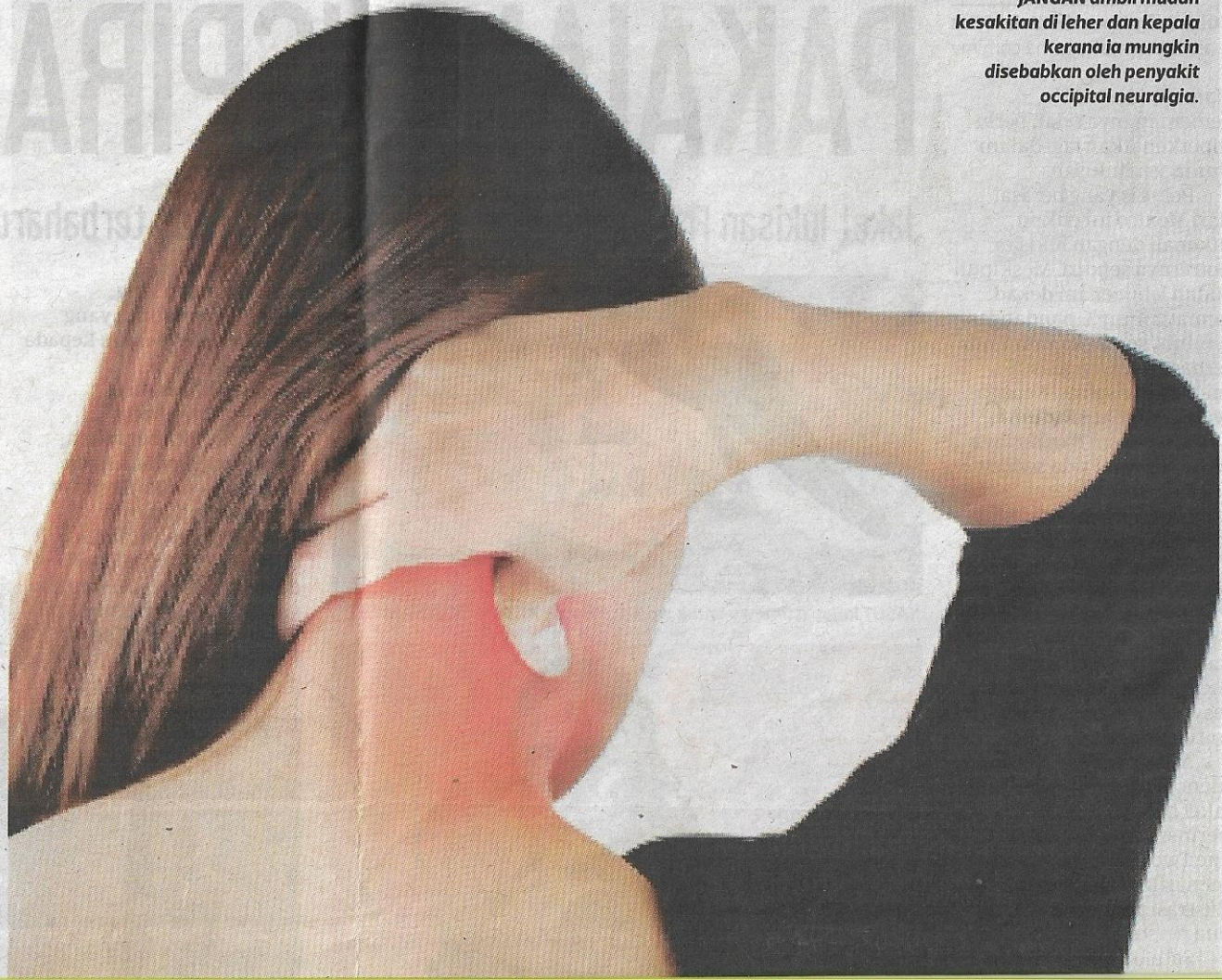
“Terdapat satu kawasan sakit yang sensitif iaitu di antara kepala dan leher. Apabila ditekan doktor, pesakit kebiasaannya akan berasa sakit yang sangat kuat dan mengangkat bahu tanda kesakitan.

“Itu adalah tanda diagnostik penyakit occipital neuralgia,” katanya.

Menurut beliau lagi, imbasan CT dan Pengimejan Resonans Magnetik (MRI) leher boleh dilakukan untuk



Terdapat satu kawasan sakit yang sensitif iaitu di antara kepala dan leher. Apabila ditekan doktor, pesakit kebiasaannya akan berasa sakit yang sangat kuat dan mengangkat bahu tanda kesakitan



JANGAN ambil mudah kesakitan di leher dan kepala kerana ia mungkin disebabkan oleh penyakit occipital neuralgia.

memberi satu tanda aras sebelum rawatan diberikan.

Kata Dr Nor Faizal, imbasan itu juga boleh memberi gambaran sendi di tulang leher dan keadaan saraf tunjang serta saraf periferi yang keluar dari tulang leher.

Jelasnya, untuk rawatan sakit kronik seperti itu, pesakit akan diberi jadual rawatan yang bermula dengan ubat anti radang dan ubat penahan sakit selama beberapa minggu.

“Terdapat beberapa jenis ubat-ubatan di pasaran yang boleh disesuaikan dengan keadaan pesakit.

DR NOR FAIZAL AHMAD BAHURI

“Sekiranya ubat yang dimakan tidak berkesan, pesakit boleh ditawarkan rawatan invasif minima seperti suntikan ke saraf occipital menggunakan ultrasound (Ultrasound guided third occipital nerve block) di bilik rawatan.

“Suntikan itu boleh

mengawal radang selama beberapa minggu hingga beberapa bulan,” katanya.

Selain itu, terdapat rawatan lain yang boleh dilakukan seperti rawatan radiofrekuensi (radiofrequency ablation (RFA)).

Kaedah rawatan RFA akan dijalankan di bilik bedah dan pesakit akan diberi ubat pelali.

Beberapa jarum akan dimasukkan berdekatan dengan sendi tulang leher C2, C3 serta C4 dan aliran elektrik menghasilkan

tenaga yang panas melalui jarum-jarum itu, sekali gus memutuskan rangkaian saraf deria sakit ke tengkuk dan belakang kepala.

Selepas prosedur RFA, pesakit akan berasa lega dan bebas dari kesakitan leher serta bahu selama beberapa bulan.

Pesakit seterusnya perlu menjalani fisioterapi untuk menguatkan otot dan sendi leher yang terganggu.

Tambah beliau, ada

KEBANYAKAN pesakit adalah golongan wanita yang berumur 40 tahun ke atas.

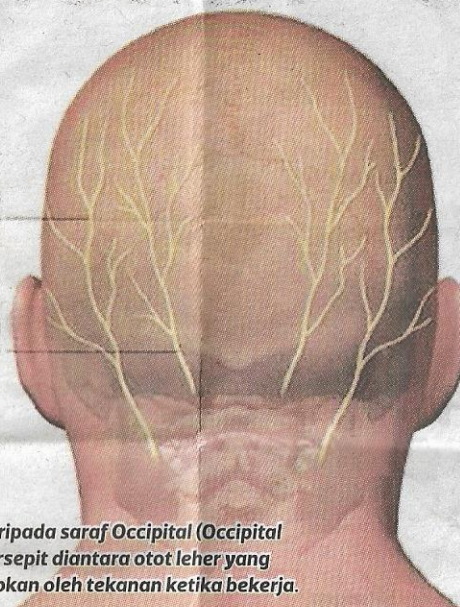


KAEDAH rawatan RFA akan dijalankan di bilik bedah dan pesakit akan diberi ubat pelali.



Lesser occipital nerve

Greater occipital nerve



BERPUNCA daripada saraf Occipital (Occipital nerve) yang tersepit diantara otot leher yang tegang disebabkan oleh tekanan ketika bekerja.

pesakit yang bebas dari kesakitan leher antara 18 hingga 24 bulan selepas rawatan.

Mengulas mengenai kaedah rawatan mana yang lebih sesuai, Dr Nor Faizal berkata, ia adalah berdasarkan tahap kesakitan yang dihidapi, jenis pekerjaan dan personaliti pesakit itu sendiri.

Ia memandangkan

tindak balas pesakit juga adalah berbeza antara satu sama lain.

“Jadi, jika anda mengalami gejala yang dinyatakan, jangan berlengah dan segeralah berjumpa doktor pakar.

“Ini kerana diagnosis dan rawatan yang lebih awal dapat membantu anda menikmati kualiti kehidupan yang lebih baik” katanya.