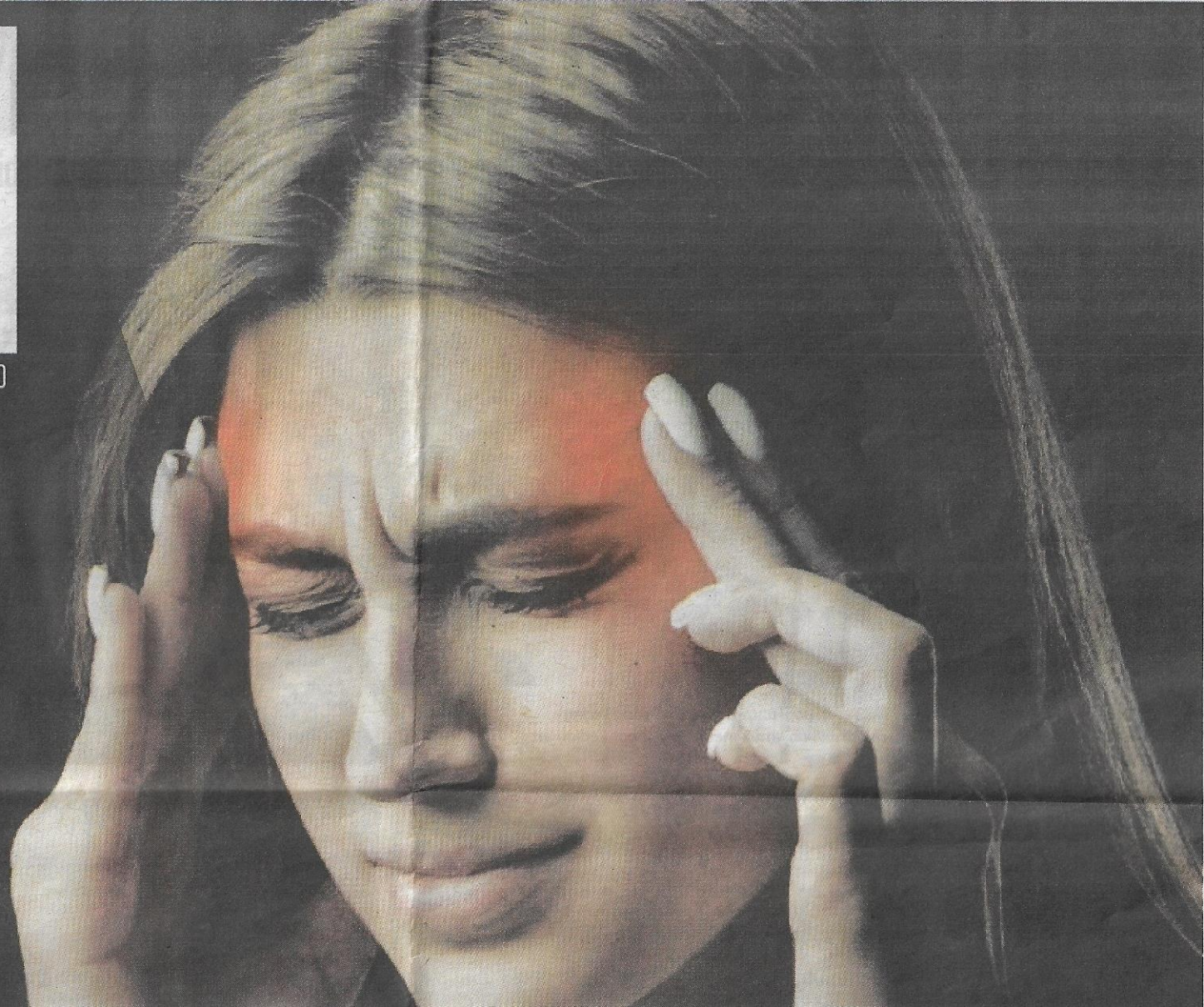


# WMM

WANITA METRO





SAKIT kepala kronik tidak boleh dipandang ringan.

# SAKIT KEPALA BUKAN REMEH

Dapat rawatan segera kerana sakit berlarutan membawa kepada penyakit saraf hingga mengundang maut

## FOKUS

Oleh Fairul Asmaini  
Mohd Pilus

asmaini@mediaprima.com.my

**Sakit** kepala boleh berlaku disebabkan pelbagai faktor namun sesetengah individu mungkin akan mengalami kesukaran untuk melakukan aktiviti harian apabila kesakitan yang dialami menjadi semakin serius atau apabila mereka mula mengalami migrain.

Sakit kepala akibat tekanan (tension headache) adalah jenis sakit kepala yang paling kerap dialami rakyat Malaysia iaitu sebanyak 26.5 peratus

diikuti dengan migrain sembilan peratus serta pelbagai jenis sakit kepala lain, 28.2 peratus.

Menurut Pakar Perunding Perubatan dan Neurologi dari Pusat Perubatan Sunway Velocity (SMCV), Dr Kok Chin Yong, 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.

Kata Dr Kok, sakit kepala kronik boleh diklasifikasikan sebagai sakit kepala yang berlaku selama 15 hari atau lebih

dalam tempoh sebulan, selama tiga bulan atau lebih.

“Walaupun ia tidak semestinya menjadi petanda kepada penyakit yang lebih serius namun sakit kepala kronik tidak boleh dipandang ringan.

“Anda perlu dapatkan rawatan perubatan jika sakit kepala yang dialami disertai dengan simptom lain seperti rasa kebas, lemah badan, sukar bercakap dan berjalan, gangguan penglihatan, demam atau penurunan berat badan,” katanya.

Mengulas lanjut mengenai perkara itu, Dr Kok berkata, kebanyakan pesakit mengalami sakit



**UJIAN imbasan CT akan dilakukan sebagai ujian saringan awal dan ujian MRI juga akan dilakukan bergantung kepada hasil ujian imbasan CT serta pelan rawatan yang disyorkan kepada pesakit.**

**Anda perlu dapatkan rawatan perubatan jika sakit kepala yang dialami disertai dengan simptom lain seperti rasa kebas, lemah badan, sukar bercakap dan berjalan, gangguan penglihatan, demam atau penurunan berat badan.**

**DR KOK CHIN YONG**

**Walaupun ia membimbangkan namun sakit kepala juga sebenarnya boleh berlaku disebabkan anggota kepala yang lain seperti mata, telinga, leher, sinus atau gigi.**

**DR GERARD ARVIND MARTIN**

**PERKARA penting untuk mengelak migrain adalah keteraturan kerana pesakit yang menghidapi migrain perlu mempunyai jadual makan dan tidur yang teratur.**

kepala berepisod yang datang dan pergi, di mana sesetengah daripada mereka memerlukan sedikit atau tidak memerlukan sebarang ubat.

Katanya, sesetengah daripada pesakit yang mengalami sakit kepala kronik juga menderita daripada medication overuse headache (MOH) yang sebahagian besarnya kurang didiagnosis namun masih boleh dirawat menggunakan ubat tahan sakit secara terkawal untuk mengurangkan tahap keseriusannya.

Menurut beliau, migrain boleh menghadkan dan mempengaruhi kualiti kehidupan serta kerja

Katanya, perubahan gaya hidup termasuk melakukan senaman dengan kerap, menguruskan tekanan dengan baik dan mendapatkan tidur yang mencukupi.

Untuk itu, Dr Kok menyarankan supaya mendapatkan sekurang-kurangnya tujuh jam tidur yang berkualiti, elakkan mengambil minuman beralkohol untuk tidur atau mengambil kafein melebihi 3 petang kerana ia boleh mengganggu kualiti tidur.

Katanya, masa yang lama di hadapan skrin juga boleh menceetus migrain terutamanya dalam kalangan orang muda kerana pesakit golongan

itu berlaku kepada pesakit yang mengalami sakit kepala yang disebabkan tumor atau keadaan vaskular seperti aneurysm.

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

“Ia boleh membesar secara perlahan atau cepat lalu menekan otak dan membuatkan otak memberi reaksi kepada tisu tumor terbabat, menyebabkan pembengkakan otak dan sakit kepala,” katanya.

Sementara itu, selain sakit kepala pesakit juga boleh

saringan awal dan ujian MRI akan dilakukan bergantung kepada hasil ujian imbasan CT serta pelan rawatan yang disyorkan kepada pesakit.

Begitupun, Dr Gerard menekankan bahawa bukan semua sakit kepala boleh menjadi petanda kepada penyakit saraf yang merbahaya dan pesakit harus mengambil kira faktor-faktor lain terdahulu.

“Walaupun ia membimbangkan namun sakit kepala juga sebenarnya boleh berlaku disebabkan anggota kepala yang lain seperti mata, telinga, leher, sinus atau gigi.

“Oleh itu, pesakit perlu mengambil kira keadaan

seseorang.

“Ia boleh menjadi semakin teruk selepas melakukan aktiviti fizikal selain dapat mempengaruhi konsentrasi dan fokus seterusnya mengurangkan tahap kecekapan individu terbabit di tempat kerja.

“Sakit kepala berepisod pula boleh dielakkan dari menjadi migrain kronik melalui pengambilan ubat pencegahan dan membuat perubahan gaya hidup,” katanya.

umur yang lebih sensitif terhadap cahaya dan bunyi yang boleh membuatkan migrain mereka menjadi semakin teruk.

“Kunci utama untuk mengelak migrain adalah keteraturan kerana pesakit yang menghidapi migrain perlu mempunyai jadual makan dan tidur yang teratur.

“Jika kerap mendapat serangan migrain, mereka harus tahu bahawa terdapat ubat-ubatan pencegah

yang sememangnya baik dan berkesan untuk mengurangkan beban sakit yang dialami.

“Ubat-ubatan pencegah itu ada dalam bentuk pil dan suntikan namun ubat pencegah dalam bentuk suntikan lebih mudah untuk diawasi serta boleh mengurangkan kekerapan dan keseriusan serangan migrain” katanya.

Dalam pada itu, Pakar Bedah Neuro dari SMCV, Dr Gerard Arvind Martin

berkata, pesakit yang mengalami sakit kepala berlarutan atau semakin teruk kadang kala boleh membawa kepada penyakit saraf hingga mengancam nyawa dan jika tidak dirawat, boleh membawa maut.

Ini kerana sesetengah sakit kepala boleh menjadi petanda tumor yang mengakibatkan sakit kepala di seluruh bahagian atau di sesetengah bahagian kepala.

Jelas Dr Gerrard, perkara

memerhati sama ada fungsi neurologi lain terjejas atau tidak seperti kemerosotan dalam membuat keputusan, pemikiran dan daya ingatan.

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

Dr Gerrard berkata, apabila pesakit datang ke hospital dengan beberapa atau semua simptom itu, ujian imbasan CT akan dilakukan sebagai ujian

di bahagian berkenaan terlebih dahulu dan beritahu doktor ketika menjalani konsultasi pertama.

“Apapun, individu yang mengambil tindakan awal terhadap simptom yang dialami dan mendapatkan rawatan tepat, boleh memperbaiki keadaan kesihatan masing-masing serta bergantung pada diagnosis, mereka juga dapat terus menjalani kehidupan yang lebih bermakna,” katanya.



**PERUBAHAN** hidup termasuk melakukan senaman dengan kerap, menguruskan tekanan dengan baik dan mendapatkan tidur yang mencukupi dapat membantu mengelakkan sakit kepala berepisod menjadi migrain kronik.