

Wanita mudah kena sakit kepala

Oleh **NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN** | norlaila@hmetro.com.my

MEMPUNYAI personaliti ceria dan selalu tersenyum bukan saja disenangi ramai, tetapi ia juga antara rahsia utama yang boleh mengelakkan seseorang daripada mengalami sakit kepala.

Semua orang pernah sakit kepala dan kajian mendapati masalah ini lebih kerap berlaku di kalangan individu yang mudah tertekan, cepat risau dan berasa marah walaupun disebabkan perkara kecil.

Inilah yang menyebabkan ramai orang, terutama wanita, mudah mendapat sakit kepala. Kajian komuniti yang dijalankan tahun lalu mendapati, insiden sakit kepala berlaku pada kadar satu kes bagi enam wanita berbanding satu kes bagi setiap 18 lelaki.

Maknanya kadar wanita mendapat sakit kepala adalah tiga kali lebih tinggi berbanding lelaki. Insiden sakit kepala lebih tinggi bagi kumpulan antara 15 hingga 65 tahun, iaitu dalam lingkungan umur produktif bekerja.

Kajian epidemiologi yang dijalankan di beberapa tempat di seluruh dunia mendapati, insiden migrain berlaku pada kadar 12 hingga 18 peratus daripada jumlah penduduk.

Pun begitu, masalah sakit kepala tidak boleh dipandang ringan kerana ia antara punca utama cuti sakit di seluruh dunia.

Perunding Neurologi, Dr Lee Moon Keen, berkata sakit kepala boleh dibahagikan kepada beberapa jenis, tetapi yang paling kerap berlaku ialah vaskular (seperti migrain) dan sakit kepala ketegangan (tension) disebabkan tekanan.

Punca migrain tidak diketahui dengan tepat, tetapi ia dipercayai ada kaitan dengan faktor genetik dan fisiologi iaitu berlaku gangguan keseimbangan kimia neuro dalam kepala. Masalah ini juga ada kaitan dengan perubahan hormon akan menjadikan masalah sakit kepala lebih teruk bagi wanita apabila haid dan ketika fasa menopause.

Bagaimanapun, kata Dr Lee, sakit kepala adalah masalah unik dan kesannya berbeza antara individu kerana ia boleh berlaku secara berkala, sesekali atau berlarutan.

Masalah migrain biasanya diwarisi dalam keluarga. Saintis berpendapat, individu yang mempunyai migrain mengalami gangguan keseimbangan kimia neuro dalam kepala dan keadaan boleh menjadi lebih teruk jika ia disertakan dengan lima faktor rangsangan.

Lima faktor ini ialah:

- Psikologi - Tertekan, keresahan, marah, pertukaran kerja, kemurungan, kejutan, terlalu gembira, terlalu letih, risau dan cuti.
- Pemakanan - Tidak makan, berdiet, jadual makan tidak menentu dan jenis makanan seperti coklat, keju, makanan bergoreng, limau, wain merah, monosodium glutamat dan kafein.
- Fizikal - Membongkok, kurang tidur, bekerja mengikut syif, perjalanan jauh yang melewati zon waktu (menyebabkan jet-lag), bangun lewat, perubahan cuaca dan mandi air panas.
- Fisiologi - Haid, makan pil perancang, bunyi atau bau yang terlalu kuat dan tajam, merokok serta kesan pil tidur.

- Optik - Cahaya terlalu terang, silau dan terlalu lama menatap skrin komputer atau menonton televisyen.

Simptom migrain berbeza dengan sakit kepala yang disebabkan tekanan. Sakit kepala jenis ini berlaku dalam kumpulan tertentu saja dan orang yang migrain akan mengalami sakit kepala yang teruk, berdenyut dan biasanya hanya di sebelah kepala. Ia boleh berlaku dalam masa beberapa jam atau berlanjutan beberapa hari.

Manakala sakit kepala ketegangan pula berdenyut pada kedua-dua belah kepala selama beberapa minit, jam atau hari. Ia boleh berlaku kepada sesiapa saja, terutama yang cepat resah dan naik marah, sukar mengawal emosi, tertekan sama ada disebabkan persekitaran, masalah kerja atau peribadi.

Personaliti seseorang memainkan fungsi penting menentukan sama ada dia berisiko mendapat sakit kepala atau sebaliknya. Individu yang sentiasa ceria, mudah tersenyum dan berfikiran positif didapati kurang mengalami sakit kepala, □ katanya.

Jika anda termasuk dalam kumpulan yang mengalami serangan sakit kepala teruk melebihi dua kali sebulan, Dr Lee menasihatkan supaya segera menjalani pemeriksaan kesihatan untuk diberikan rawatan sewajarnya. Anda perlu lebih berhati-hati jika ia disertai gejala lain seperti sakit tengkuk, mata dan telinga, demam atau sakit kepala berpanjangan bagi individu yang jarang sakit kepala.

Simptom lain termasuk gangguan penglihatan seperti kabur, objek dilihat menjadi dua, tidak boleh fokus dan sakit kepala semakin teruk yang boleh menjadi amaran awal kepada masalah kesihatan lain, antaranya ketumbuhan otak, strok, jangkitan kuman dan meningitis.

Kanak-kanak daripada keluarga yang ada migrain juga boleh mendapat serangan yang dipanggil migrain kanak-kanak. Kanak-kanak berumur lima tahun ke atas boleh memberitahu masalah mereka, tetapi bagi yang tidak pandai bercakap, serangan sakit kepala boleh dikesan melalui tangisan berpanjangan, tidak bermaya, muntah atau pengsan jika terlalu teruk.

Bagaimanapun, kata Dr Lee, kes begini jarang berlaku dan jika ada, doktor akan merancang rawatan khas untuk mereka.

Antara rawatan yang boleh digunakan untuk mengatasi masalah migrain termasuk penggunaan ubat tahan sakit (analgesik) atau menghilangkan kesakitan seperti pelbagai jenis ubat triptans.

Untuk mengelakkan serangan sakit kepala, pesakit akan diberikan ubat seperti flunarizine dan pizotifen; manakala valproate, topiramate dan lamotrigine bertindak sebagai bahan penstabil antikonvulsi yang mengelakkan pengecutan otot yang menyebabkan sakit kepala.

Ubat ini perlu diambil mengikut jadual dan mesti dihabiskan walaupun sakit kepala hilang bagi mengelak serangan berulang. Malah, masalah migrain teruk ketika haid juga boleh diatasi dengan syarat pesakit memakan ubat secara teratur.

Dr Lee berkata, bagi kes yang terlalu teruk sehingga tidak dapat dihentikan dengan pengubatan, suntikan Botulinum boleh dipertimbangkan.

Perlu diingat, semua ubat yang disebut di atas hanya boleh diguna dengan arahan doktor.

Pun begitu, tidak semua sakit kepala memerlukan ubat kerana ia boleh dikawal dan dielakkan melalui beberapa perubahan iaitu amalan gaya hidup sihat, kerap bersenam dan menjaga pemakanan.

Jika mampu bertahan, tidak perlu ambil sebarang ubat. Jalani kehidupan yang kurang tekanan. Paling penting, cari pendekatan yang boleh memberikan ketenangan jiwa dan fikiran, sama ada dengan mendekati diri pada agama supaya kita lebih kuat menangani cabaran hidup, katanya.