Sakit Kepala

Pengenalan

Sakit kepala adalah gejala yang kerap berlaku dikalangan rakyat Malaysia. Ia biasanya tidak menggambarkan suatu penyakit yang serius.

Ia melibatkan semua peringkat umur dan hampir semua diantara kita mengalaminya. Walaupun ia tidak serius, ia menyakitkan dan menganggu aktiviti harian kita.

Sebab Sakit Kepala

Berikut adalah sebab-sebab yang merangsang sakit kepala :

- Tekanan (tension headache).
- Kemurungan
- Migraine (penyempitan salur darah)
- Penyakit serta ketegangan dalam mata.
- Sakit gigi dan tulang rahang.
- Penyakit berkaitan anggota Telinga, Hidung dan Tekak.
- Kejang otot.
- Kecederaan kepala dan tengkuk/leher.
- Angin Ahmar
- Jangkitan dalam otak, ketumbuhan dalam otak (Brain Tumor).
- Tekanan Darah Tinggi
- Pengambilan dadah dan racun

Rawatan

Rawatan bergantung kepada sebab :

- Berehat/baring dalam bilik gelap,sunyi.
- Ambil ubat tahan sakit yang ringan seperti Tablet Paracetamol atau Asprin.
- Cuba teknik bertenang dan urutan.

- Jika migrane, letakan beg air batu atau tuala sejuk di atas dahi anda dan ubah suai pemakanan anda.
- Kendalikan tekanan anda dengan baik.
- Cuba rawatan pilihan seperti chiropractic dan akupuntur.
- Rawatan khusus bagi penyakit tertentu.

Bila Perlu Berjumpa Doktor.

Sakit kepala biasanya tidak serius, tetapi jika dibiarkan berpanjangan akan memudaratkan. Jumpa doktor jika anda mempunyai tanda-tanda amaran serius (Red flag) seperti berikut :

- Demam.
- Jika anda melebihi 40 tahun.
- Tidak berkurangan selepas pengambilan ubat tahan sakit yang ringan.
- Sakit kepala sangat kerap dan teruk.
- Sakit kepala yang berbeza dari yang biasa anda alami.
- Lebih teruk dengan batuk atau bersin.
- Selepas kemalangan yang melibatkan kepala.
- Kejang tengkuk/leher.
- Khayal/lali.
- Sawan.
- Rasa lemah dan kebas.
- Kabur penglihatan atau buta.
- Sakit kepala melebihi seminggu, lebih teruk di waktu malam atau awal pagi.
- Loya, muntah.
- Hilang selera makan dan susut berat badan.
- Seseorang pengidap darah tinggi, penyakit kanser dan HIV

Pencegahan

- Tangani tekanan anda dengan baik.
- Ketahui teknik-teknik untuk bertenang.
- Pemakanan seimbang.
- Kerap bersenam.
- Berhenti merokok.
- Amalkan gaya hidup sihat

Soalan Lazim

Perlukah saya menjalani pemeriksaan CT-brain?

Keutamaan diberi kepada kes-kes yang mempunyai tanda-tanda amaran 'red flag' atau menunjukkan tanda-gejala jangkitan atau ketumbuhan dalam otak .

Kajian mendapati hanya satu peratus pengidap sakit kepala menunjukan keputusan yang positif.

Ketumbuhan dalam otak adalah penyebab utama Headache/Sakit kepala, ya atau tidak?

Tidak.

Kerana kebanyakan sakit kepala adalah disebabkan ketegangan 'tension headache'.

Semakan Akhir : 28 April 2008