

PENCEGAHAN

Migrain dapat dicegah dengan berbagai langkah berikut, seperti :



Mengenalinya pemicu migrain dan menghindarinya



Menjalani gaya hidup sehat dengan cukup istirahat, olahraga teratur, pola makan sehat



Mengelola stress psikis dengan bijaksana



Wanita yang mengalami migrain disarankan menghindari obat-obat yang mengandung hormone estrogen seperti pil KB

PENANGANAN AWAL

- Berbaring di dalam kamar gelap sering menjadi solusi yang paling mudah dilakukan ketika migraine kambuh
- Mengonsumsi obat pereda nyeri seperti Paracetamol
- -Bila migrain berkepanjangan, atau disertai dengan sulit berbicara, bicara melantur, kelemahan separo badan, kejang, demam, pandangan ganda, segera konsultasi dengan dokter spesialis saraf

Daftar Pustaka :

Konsensus Nasional V Kelompok Studi Nyeri Kepala Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) 2018. Diagnostik dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala

Headache: A Practical Manual (Oxford Care Manuals) 1st Edition

Handbook of Headache(2nd Edition) (Lippincott Williams & Wilkins Handbook Series) by Randolph W. Evans Md , M.D. Mathew Ninan T


JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,
 JAKARTA TIMUR 13630
 Telp (021) 29373377 (Hunting),
 Fax. (021) 29373445, 29373385
www.rspn.co.id



 @RSPONJakarta

 @RSPONJakarta

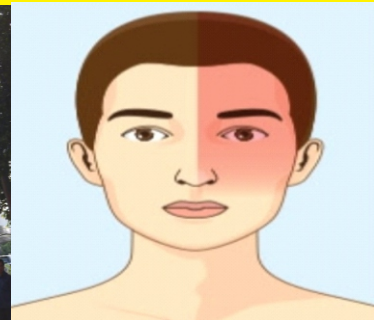
 @RSPONJakarta

 RSPON Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta

 RSPON Jakarta

 @RSPONJakarta

MIGRAIN



Website : www.rspn.co.id

PENGERTIAN

Migrain merupakan salah satu nyeri kepala primer dengan karakteristik nyeri berdenyut, satu sisi kepala, dengan intensitas sedang sampai berat. Saat serangan penderita biasanya mual, dapat disertai dengan muntah, keringat dingin, menjadi lebih sensitif terhadap cahaya dan suara. Umumnya nyeri kepala berlangsung 4-72 jam.

Nyeri kepala ini lebih sering diderita oleh wanita, dua sampai tiga kali lebih sering dibandingkan pria. Berdasarkan penelitian WHO, dari populasi usia 18-65 yang mengalami nyeri kepala, sekitar 30 persennya merupakan nyeri kepala migrain.



TIPE MIGRAIN

Migrain Tanpa Aura :

Tipe migrain yang paling banyak dijumpai, sekitar 80%. Nyeri kepala migrain ini terjadi tanpa tanda-tanda atau gejala tertentu. Didiagnosis migrain tanpa aura bila telah terjadi serangan migrain sebanyak 5x



Migrain dengan Aura :

Migrain yang diawali dengan tanda atau gejala tertentu, misalnya berupa kilatan cahaya, kekakuan atau kesemutan pada anggota tubuh, merasa menggecap atau membaui sesuatu.



FAKTOR RESIKO

Penyebab dari migrain belum diketahui secara pasti, diduga adanya gangguan zat kimia otak, saraf dan pembuluh darah otak. Meskipun penyebab belum diketahui ada beberapa faktor risiko migrain yaitu :

- Perubahan hormonal
Wanita seringkali mengalami migrain terutama menjelang dan saat menstruasi, hamil, atau menopause
- Pola makan dan minum
Makanan yang terlalu asin, bumbu penyedap, coklat, keju dan alkohol bisa memicu migrain
- Adanya zat iritan
Asam rokok, parfum menyengat, penghapus cat, cahaya menyilaukan, terlalu terang, atau lampu berpendar juga bisa mencetuskan kekambuhan
- Psikologis
Stress, kecemasan, depresi juga memicu serangan migrain
- Postur tubuh
Anak-anak yang memiliki berat badan berlebih memiliki risiko terkena seranga migrain lebih sering
- Kurang istirahat
Bisa terjadi pada keadaan kelelahan, gangguan tidur pada jetlag dan olah raga berat
- Obat-obat tertentu
Seperti nitroglicerine dan obat KB
- Riwayat keluarga

*“ Melayani dengan Mulia “
Senyum, Sapa, Sopan, Santun*