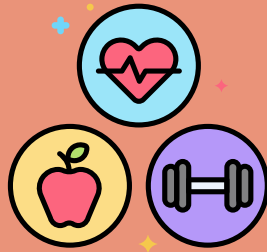


PENCEGAHAN

Migrain dapat dicegah dengan berbagai langkah sebagai berikut:



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 hormon 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

MIGRAIN



Moto:
“Melayani dengan Mulia”

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 :



Misalnya berupa kilatan cahaya, kekakuan atau kesemutan pada anggota tubuh, merasa mengecap atau membaui sesuatu

Migrain yang diawali dengan tanda atau gejala tertentu

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 serangan 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**