

Apa saja penyebabnya ?

- Belum diketahui pasti
- Dicurigai faktor genetik
- Faktor hormonal (terutama saat haid)
- Dapat dipicu oleh faktor hormonal, konsumsi obat pereda nyeri secara berlebihan/tak terkontrol, makanan mengandung berlebihan MSG (Mono Sodium Glutamat), cokelat, keju dan pemanis buatan.

Bagaimana pengobatannya ?

Pengobatan tergantung dari berat ringannya manifestasi yang ada, fase serangan, dan ketersediaan obat.

Secara umum dapat diberikan:

- Obat antimigrain
- Obat analgesik/antinyeri
- Obat antiemetik/antimuntah
- Tidur di tempat yang minim cahaya
- Hindari tempat yang bising
- Kompres dingin di lokasi nyeri



Bagaimana mencegah serangan migrain ?

Kambuhnya migrain dapat dicegah dengan hal berikut :



- Hindari pencetus, seperti konsumsi obat antinyeri berlebihan, makanan mengandung MSG, cokelat, keju, dan pemanis buatan berlebihan.



- Pola hidup sehat



- Olah raga teratur



- Tidur yang cukup



- Kelola stres



Sakit Kepala Sebelah (Migrain)



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

Apa itu migrain ?

- Merupakan jenis sakit kepala primer yang sering muncul berulang, terasa berdenyut, dan umumnya hanya terjadi pada satu sisi kepala.
- Serangan berlangsung selama 4-72 jam, dengan intensitas sedang sampai berat.
- Terdapat gejala lain seperti mual, muntah, serta fobia/peka terhadap suara dan cahaya.
- Makin bertambah dengan aktivitas rutin.
- Migrain dapat menyebabkan disabilitas/ketidakberdayaan bagi pasien yang sakit.



Jenis migrain ?

Migrain dengan aura

Berupa keluhan sebelum mulai sakit kepala, yaitu adanya gangguan penglihatan seperti melihat kilatan cahaya, menjadi buram, masalah pada anggota tubuh lain seperti rasa kekakuan pada leher, rasa kram sampai lemah anggota gerak, dan kesulitan bicara/komunikasi. Manifestasi ini biasanya berlangsung sekitar 30 menit sebelum munculnya sakit kepala. Keadaan ini biasanya reversibel.



Migrain tanpa aura

Adalah jenis yang paling sering terjadi, sekitar 80%.

Tidak ditemukan gejala dan tanda aura seperti tipe sebelumnya.

Apa saja faktor risikonya ?

- Stres
- Latihan fisik yang berlebihan
- Genetik
- Hormonal (saat estrogen menurun)
- Diet
- Lingkungan yang terlalu panas atau dingin
- Kurang tidur
- Bau yang menyengat

Siapa yang bisa terkena migrain ?

- Semua umur, terutama pada saat remaja dan usia dua puluhan
- Riwayat migrain dalam keluarga
- Wanita lebih sering

