

Sakit Kepala

KURSUS- KURSUS TERDEKAT YANG DIANJURKAN

KURSUS
PENGURUSAN
BENCANA

KURSUS
KESELAMATAN DAN
PENGURUSAN
RISIKO MAKMAL DAN
BENGKEL

TAJUK ARTIKEL

Senario UniMAP 1

Jenis Sakit Kepala 1-2

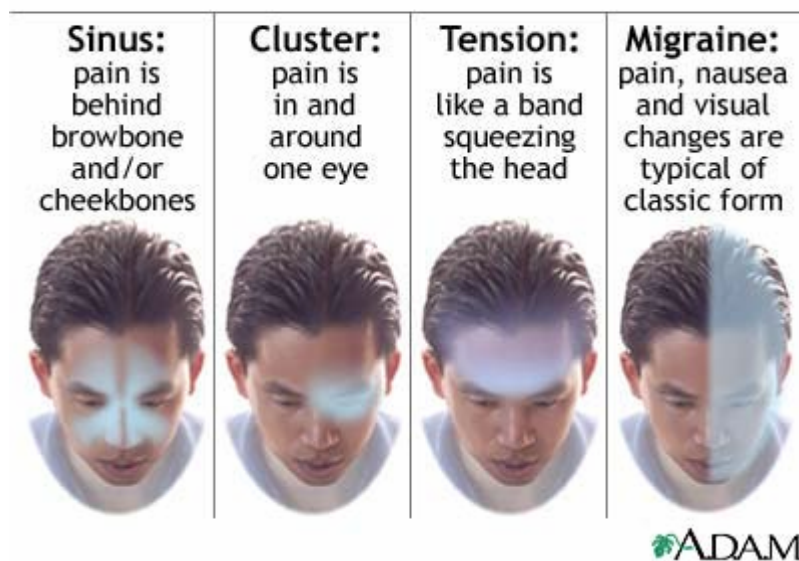
Faktor penyebab lain 3

Cara Mengawal 3

Hubungi Doktor 3

Migrain dan Herba 4

Headaches



Rajah 1. Jenis-jenis Sakit Kepala
www.nlm.nih.gov

Sakit kepala ialah rasa sakit dalam kepala. Ia merupakan masalah kesihatan yang paling lazim berlaku dan paling banyak jenisnya.

Terdapat banyak laman web yang membincangkan tentang sakit kepala dan jenis-jenisnya.

Untuk mengetahui dengan lebih lanjut berkenaan topik ini laman web yang terbaik buat masa ini adalah <http://www.medicinenet.com>.

Semoga risalah pada bulan ini dapat memberi manfaat kepada anda semua.

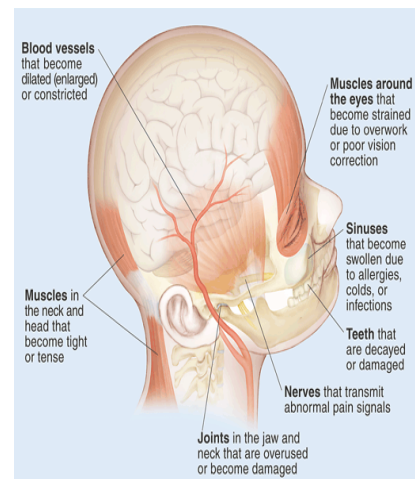
Jenis-jenis Sakit Kepala dan Ciri-cirinya

Sakit kepala disebabkan ketegangan.

- Sakit Jenis ini biasanya dirasai dibelakang kepala dan leher dan biasanya tidak terhad pada sebelah bahagian sahaja.
- Sakit mungkin berlarutan selama beberapa hari sehingga beberapa minggu dengan masa lega yang singkat di antara serangan. Walau bagaimanapun tahap keterukkannya mungkin

berubah-ubah.

- Menyerang pada bila-bila masa.
- Kesakitannya selalu digambarkan seperti satu ikatan kuat yang menekan, tetapi jarang sekali berdenyut-denyut dan tidak pernah disertai dengan demam.



Rajah 2. Ciri-ciri sakit kepala

www.famc.org



TAHUKAH ANDA?

-DENGAN BERKUMUR DENGAN AIR BAWANG PUTIH. ANDA AKAN DAPAT SELESAIKAN MASALAH MULUT, GIGI DAN GUSI ANDA DALAM MASA YANG SINGKAT.

-DENGAN MENYAPU AIR BAWANG PUTIH PADA BISUL DAN JERAWAT AKAN MENGUBATI PENYAKIT ITU DI LUAR JANGKAAN ANDA.

-DENGAN SOLAT 41 RAKAAT SETIAP HARI AKAN MENJAMIN KESIHATAN ZAHIR DAN BATIN SECARA MAKSIMA.

-DENGAN MEMAKAN DUA ULAS BAWANG PUTIH MENTAH SETIAP HARI AKAN MENJAMIN KESIHATAN ANDA PADA HARI ITU.

-DENGAN MENCUCI MATA DENGAN AIR BAWANG PUTIH AKAN MENGUBATI PENYAKIT MATA.

<http://unikomdragon.blogspot.com>

Jenis-jenis Sakit Kepala dan Ciri-cirinya

Sakit Kepala Migrain

- Berlaku apabila saluran darah di kepala menutup terlalu ketat atau membuka terlalu luas.
- Sakit dirasakan disebelah bahagian sahajapada satu-satu masa, tetapi mungkin merebak ke seluruh kepala.
- Sakitnya berdenyut-denyut dan selalunya berlaku secara perlahan-lahan dan menjadi lebih teruk selepas satu jam atau lebih. Berlarutan sekurang-kurangnya 2-4 jam atau lebih lama.
- Sakit mungkin menyerang sekali dalam maasa beberapa hari atau beberapa minggu atau langsung tiada untuk beberapa bulan, Migrain biasanya berlarutan selaman beberapa jam tetapi jarang melebihi satu atau dua hari.
- Sakit mungkin menjadi lebih teruk dengan tekanan, pengambilan alcohol, atau sesetengah jenis makanan seperti coklat dan serinngkali disertai rasa loya dan muntah-muntah. Tidur dapat melegakan sakit kepala jenis ini. Sakit ini juga berlaku semasa haid.
- Mempunyai sejarah keluarga yang mengidap migraine

Sakit Kepala Bertumpu

- Sakit kepala jenis ini biasanya berlaku di kalangan lelaki pertengahan umur, manakala migraine tipikal

lebih biasa berlaku di kalangan wanita.

- Sakitnya hanya meliputi sebelah bahagina kepala sahaja. Sakit biasanya terjadi dibelakang mata dan biasanya berlaku pada mata yang sama.
- Sakit yang menyerang secara tiba-tiba tanpa sebarang amaran.
- Sakit yang memuncak dalam tempoh 5 hingga 10 minit dan mungkin berlarutan sehingga beberapa jam.
- Sakir yang menyebabkan seseorang terbangun dariapda tidur dan berlaku beberapa kali sehari untuk beberapa minggu dan kemudian berhenti. Menyerang hampir pada waktu yang sama setiap hari, untuk beberapa minggu atau bulan.
- Sakit yang mungkin berkaitan dengan sebelah bahagian rongga hidung tersumbat dan mata yang berair.

Keradangan Sinus

- Sakit yang biasanya bermulal semasa atau selepas demam selsema yang teruk, terutamanya jika berlaku titis postnasal (pangliran lender berlebihan dari kawasan hidung ke dalam fariks)
- Sakit yang tertumpu pada satu kawasan tertentu pada muka atau kepala, dan menyerang dalam masa yang singkat.
- Sakit yang teruk pada waktu pagi sebelum bangun (lendir) berpeluang

untuk mengalir keluar.

- Sakit yang menjadi teruk apabila batuk, bersin atau menggerakkan kepala dengan tiba-tiba.
- Sakit yang menjadi lebih teruk dengan pengambilan aokohol, perubahan suhu yang mendadak, semasa musim sejuk dan keluar dari bilik yang sejuk ke kawasan luar yang panas.
- Mempunyai sejarah 'demam hay' (rhinitis alergik) dan alahan.

Arteritis Temporal

- Sakit yang biasanya berlaku di kalangan warga tua yang berumur lebih daripada 50 tahun
- Sakit yang berkaitan dengan abhagaian kepala dan pelipis yang sensitive (mudah terasa sakit bila disentuh) dan sakit rahang.
- Penglihatan terganggu
- Sakit-sakit pada seluruh badan.
- Kemungkinan berkaitan dengan demam ringan yang berlaku sekejap-sekejap.
- Dikaitkan dengan penurunan berat badan pada sesetengah orang
- Sakit kepala jenis ini dianggap sebagai kes kecemasan perubatan - pesakit perlu dirawat dihospital dengan segera.

Faktor-faktor Lain yang Menyebabkan Sakit Kepala



- ⇒ Demam selesema yang biasa, influenza.
- ⇒ Demam yang disebabkan virus
- ⇒ Terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur
- ⇒ Makanan seperti pemanis tiruan, pisang, minuman beralkohol,

- ⇒ hol, kopi, the, daging yang telah diawet dan monosodium glutamate
- ⇒ Kecelakaan pada kepala / post-traumatic
- ⇒ Berlaku jangkitan di kepala atau leher
- ⇒ Pendedahan terhadap bahan kimia atau pencemaran
- ⇒ Keracunan
- ⇒ Kesan-kesan sampingan daripada ubat-ubatan seperti Indomethacin, nitrat dan agen vasodilasi (agen yang menyebabkan salur darah menjadi lebih besar)

- ⇒ Perubahan hormon contohnya sindrom sebelum haid (PMS)
- ⇒ Tekanan
- ⇒ Gigi bernanah
- ⇒ Kesan-kesan akibat berhenti mengambil kopi, ubat-ubatan simpatomimetik atau ubat-ubatan lain
- ⇒ Kesan akibat berhenti daripada mengambil dadah jalanan.
- ⇒ Pengambilan alkohol yang melampau

PETUA
MENGURANGKAN
SAKIT KEPALA
Daun turi juga berkhasiat untuk mengurangkan masalah sakit kepala. Caranya ialah dengan menyapukan daun yang sudah ditumbuk ke kepala. Ia menyejukkan kepala dan menghilangkan sakit kepala..

Penjagaan Sendiri untuk Mengawal Sakit Kepala

- Cari penyebab atau pencetus sakit kepala anda dan cuba elakkannya.
- Elakkan daripada mengambil makanan dan minuman yang boleh menyebabkan sakit kepala
- Minta bantuan seseorang untuk mengurut otot-otot yang tegang.
- Makan ubat penahan sakit seperti Acetaminophen, ibuprofen atau aspirin untuk mengurangkan sakit kepala anda
- Berehat dengan menutup mata dan menarik nafas panjang-panjang dengan perlahan-lahan
- Mandi
- Tutup mata anda dengan kain basah

Ubat-ubatan untuk mengatasi migrain



Hubungi Doktor Jika...

- Sakit kepala yang teruk atau kuat menyerang tiba-tiba.
- Sakit kepala yang semakin lama semakin teruk atau dikaitkan dengan masalah penglihatan, percakapan yang tidak jelas, masalah menggerakkan tangan dan kaki, atau masalah-masalah yang seumpamanya.
- Sakit kepala yang dikaitkan dengan kecederaan kepala
- Sakit kepala yang paling teruk pernah anda alami dan menyerang tiba-tiba
- Sakit kepala yang berlarutan beberapa hari
- Sakit kepala yang teruk pada waktu pagi dan tiada gejala-gejala lain yang timbul
- Sakit kepala yang sering berlaku dan tidak diketahui penyebabnya seperti alahan atau sinusitis yang kronik.
- Terdapat perubahan ciri-ciri sakit kepala yang luar biasa
- Anda mungkin merasa anda mengidap arteritis temporal



Berjumpa doktor jika terdapat simptom sakit kepala luar biasa

Risalah Kesihatan UKKP UniMAP April 2008

Disediakan oleh:

FARIDAH BINTI WAHAB

UNIT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN,

UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS

TINGKAT 2, BANGUNAN KIK,

LORONG MERANTI PAYA,

OFF JALAN BUKIT LAGI

01000, KANGAR

PERLIS

Phone: 04—9798354

Fax: 04—9798351

E-mail: faridah@unimap.edu.my

<http://publicweb.unimap.edu.my/~ukkp>



Sumber-sumber rujukan

1. www.infosihat.gov.my
2. <http://unikorndragon.blogspot.com>
3. Laporan Klinik Kesihatan UniMAP
4. www.melur.com/art.asp?art_id=1
5. <http://www.medicinenet.com>

MIGRAIN DAN HERBA



Migrain ialah satu keadaan di mana sakit kepala terjadi disebabkan oleh aliran darah dan perubahan kimia di otak. Perubahan ini akan menyebabkan arteri yang membekalkan darah ke otak tersekat dan menimbulkan sakit kepala diikuti oleh rasa tidak selesa pada perut, loya dan pening. Ia juga kadangkala menimbulkan kesan pada pandangan dan menimbulkan satu fenomena pada pemandangan yang dipanggil aura. Ia adalah satu keadaan neurologikal yang biasa dialami oleh penduduk negara maju dan membangun. Ia biasa menyerang pada peringkat usia selepas baligh. Migrain ialah sejenis penyakit keturunan dan mempunyai kecenderungan untuk berulang. Wanita mempunyai kecenderungan mengidap migrain yang lebih tinggi berbanding lelaki (75%), kebiasaan sebelum haid dan selepas menopause.

Adakah anda pengidap migrain? Jika anda mempunyai dua dari simptom-simptom dibawah, bermakna anda juga tergolong dalam golongan domina yang mengidap migrain. Biasakah anda mengalami gejala gangguan saraf seperti gangguan pada pandangan seperti titik buta dan melihat motif seperti zig zag sebelum mengalami sakit kepala? Atau



anda seperti melihat sinar cahaya yang amat terang hingga terasa seperti hampir buta dan sesekali melihat objek di hadapan anda mempunyai aura disekelilingnya? selalunya gejala ini akan berlaku selama 15 hingga 20 minit dan diikuti oleh sakit kepala yang teruk. Adakah anda biasa mengalami sakit kepala yang teruk dan berdenyut-denyut disebelah atau satu bahagian kepala sahaja? Atau anda biasa mengalami diikuti oleh muntah atau cirit-birit? Biasakah anda merasa amat sensitif dan takut pada cahaya yang terang (fotofobia), merasa amat sensitif pada bunyi (fonofobia) dan merasa amat sensitif pada bau (osmofobia)? Jika anda memang mengalami dua dari gejala diatas bermakna anda berkemungkinan mengalami migrain. Walaubagaimanapun anda perlu mendapatkan nasihat doktor terlebih dahulu sebelum membuat sebarang keputusan atau kesimpulan.

Walaupun begitu sukar untuk menemui penawar yang benar-benar boleh mengubati migrain, keadaan masih boleh dikawal. ubat-ubat dan penawar migrain selalunya membantu pesakit untuk mengurangkan kesakitan dan gejala yang dialami ketika diserang migrain. Artikel ini akan menjurus pada penggunaan herba untuk menangani masalah migrain.

Antara herba yang biasa digunakan untuk merawat migrain atau sakit kepala ialah pokok sembung (blumea balsamifera) dari famili compositae. bahagian



yang digunakan ialah daun dan bahagian atas bunganya. Sejenis bunga yang dipanggil feverfew atau nama saintifiknya chrysanthemum parthenium dari famili compositae juga sesuai dijadikan teh dan di minum dua kali sehari. Selain itu pokok lemuni atau nama saintifiknya vitex trifolia var negundo dari famili verbenaceae boleh digunakan dengan cara merebus enam sudu besar daunnya yang telah dipotong halus dan juga bunganya dengan 2 gelas air selama 15 minit. Air ini disejukkan dan ditapis untuk diminum setengah daripadanya dalam selang masa antara 3 hingga empat jam.

Rosemary atau nama saintifiknya rosmarinus officinalis dari famili labiatae boleh dijadikan teh dengan cara merebus daunnya yang telah dikeringkan dan biarkan terendam selama 10 minit sebelum diminum. teh ini tidak boleh diminum oleh pengidap epilepsi dan wanita hamil. St john's wort atau nama saintifiknya Artemisia vulgaris, juga dikenali dengan nama damong maria di Filipina,

www.melur.com/art.asp?art_id=1