

Lebih 300 jenis sakit kepala

“**A**DA masa tertentu, terutama bila terlalu penat dengan urusan harian, pada waktu malam saya akan dikejutkan dengan sakit kepala yang teruk. Terlalu sakit, sampai ada kalanya saya menangis. Sakit kepala ini tidak hilang dengan memakan paracetamol,” kata Alizawati Nasrul, 34.

Simptom sakit kepala dialami Alizawati itu, menurut laporan Sekolah Perubatan Harvard dalam artikel bertajuk *Headache: When To Worry, What To Do*, adalah satu daripada pelbagai jenis sakit kepala berbeza yang sering dialami ramai orang.

Kata laporan itu, sehingga kini, para doktor masih belum memahami punca sebenar sakit kepala yang berbeza jenisnya itu.

Dianggarkan lebih 300 jenis sakit kepala, namun hanya 10 peratus daripada keseluruhan sakit itu berjaya dikenal pasti puncanya oleh pakar perubatan seluruh dunia.

SIMPtom DAN JENIS SAKIT KEPALA

Pakar Perunding Neurologi Hospital Canselor Tuanku Muhriz Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Madya Dr. Rabani Remli berkata, secara umumnya, sakit kepala dikesan apabila seseorang mengalami simptom sakit berdenyut berterusan atau sekejap-sekejap di kepala.

Lokasi serangan sakit itu mungkin di bahagian muka atau tengkorak, atau boleh juga melibatkan seluruh bahagian kepala.

Katanya, ada dua jenis sakit kepala yang sering dilaporkan iaitu primer dan sekunder.

Sakit kepala jenis primer merujuk kepada kesakitan berpunca daripada ketidakseimbangan atau masalah rangsangan saraf yang mengesan rasa sakit di kepala.

Sakit kepala sekunder pula diakibatkan oleh sakit di bahagian lain, yang kemudian melarat ke bahagian kepala.

“Sebagai contoh, sakit kepala sinus - iaitu rongga

“**I**a adalah penyakit yang tidak kelihatan, dan hanya individu yang mengalami migrain sahaja tahu betapa migrain mengubah kehidupan normal mereka.”



dalam tulang tengkorak yang bersambung dengan hidung - dianggap sebagai sakit kepala sekunder kerana peningkatan tekanan atau jangkitan pada sinus,” katanya.

MIGRAIN

Dalam konteks sakit kepala jenis primer, tiga sub kategori penyakit jenis ini yang sering dilaporkan adalah migrain, tekanan dan sakit kepala jenis kelompok.

Migrain, kata Prof. Rabani, adalah paling kerap dihadapi masyarakat di seluruh dunia. Ia menjangkiti satu daripada tujuh orang iaitu kira-kira 14.7 peratus.

Di peringkat global juga, migrain penyebab utama punca kehilangan upaya pada kumpulan usia di bawah 50 tahun, diikuti dengan sakit belakang dan diabetes.

Migrain berasal dari perkataan Latin iaitu *hemisrania* yang bermaksud ‘separuh’ (*hemis*) ‘tengkorak’



DR. RABANI REMLI

(*crania*). Sakit kepala jenis ini seringkali dikaitkan dengan sakit kepala kronik.

“Migrain adalah sakit kepala yang kuat dan kebiasaannya pesakit akan mengalaminya pada sebelah bahagian kepala, sama ada kiri atau kanan. Pesakit migrain sering merasa mual, muntah,

dan sensitif terhadap cahaya dan bunyi.

“Pesakit juga cenderung mengasingkan diri dalam bilik gelap dan sunyi bagi mengurangkan rasa tidak selesa ketika mengalami serangan,” katanya.

Tambah Prof. Rabani, sakit kepala jenis ini serius kerana berupaya mengganggu dan mengurangkan kualiti hidup penghidapnya, malah berpotensi mewujudkan persepsi dalam kalangan masyarakat lantaran kesakitan yang tidak boleh dikesan.

“Serangan migrain boleh berlarutan sehingga 72 jam. Ini pastinya akan mengganggu aktiviti seharian.

“Hanya individu yang mengalami migrain sahaja tahu betapa migrain mengubah kehidupan normal mereka,” katanya.

Jelasnya lagi, pesakit migrain mengalami beberapa peringkat berbeza.

Pada permulaan, pesakit boleh mengalami perubahan mood dan kabur penglihatan.

Sejurus itu, mereka akan mula merasakan sakit di sebelah kepala, ada yang bermula di belakang kepala, tepi dahi atau mata.

SAKIT KEPALA AKIBAT TEKANAN

Sakit kepala dalam kategori tekanan pula (*tension headache*) merujuk kepada kesakitan yang dialami di dahi dan keliling kepala.

Dalam banyak kes, penghidap menggambarkan seperti ada getah atau tali melilit keliling kepala.

Pesakit biasanya merasakan tekanan kuat di kawasan kepala, yang berlangsung dari 30 minit hingga tujuh hari.

Kata Prof. Rabani, kesakitan jenis ini secara umumnya bersifat ringan hingga sederhana, dengan skala kesakitan yang tidak terlalu teruk.

SAKIT KEPALA KELOMPOK

Sementara itu, sakit kepala lain yang turut menyerang adalah jenis kelompok (*cluster headache*).

Yayasan Migrain Amerika Syarikat dalam laporannya bertajuk *Understanding Cluster Headache* menyifatkan

sakit jenis ini sebagai yang paling menyakitkan.

Malah kebanyakannya pesakit jenis ini menyifatkannya sebagai ‘sakit kepala paling sakit, seperti terbakar di bahagian kepala dan ada kalanya rasa seperti ingin mati.’

Individu yang diserang sakit jenis ini kebiasaannya akan mengalami gejala mata berair dan merah, hidung tersumbat, anak mata mengecil dan kelopak mata menjadi kuyu.

RAWATAN DAN PENCEGAHAN

Secara umumnya semua jenis sakit kepala boleh dirawat dengan menggunakan ubat-ubatan dan pengubahsuaian cara hidup.

Dalam konteks penghidap migrain, Prof. Rabani menyarankan pesakit mendapatkan nasihat perubatan dari pakar neurologi (sistem saraf) sebelum mengambil sebarang ubat.

Katanya, walaupun kini terdapat ubat suntikan di bawah kulit sekali sebulan yang berkesan mengurangkan serangan, namun penting untuk pesakit mendapatkan nasihat daripada pakar perubatan.

“Kerap kali pesakit membeli ubat serangan migrain dengan sendiri dan mengambilnya hampir setiap hari.

“Ini meningkatkan risiko mengalami sakit kepala kerana pergantungan kepada ubatan, kerana sakit kepala biasanya tidak akan pulih hanya dengan mengambil ubat tahan sakit tanpa menerima rawatan pencegahan pada masa sama,” katanya.

Selain itu, khusus bagi pesakit migrain, pengubahsuaian cara hidup amat penting bagi mengurangkan serangan sakit kepala.

Ini termasuk mengawal pengambilan kafein, coklat, keju dan makanan mengandungi monosodium glutamate yang tinggi.

Mereka turut disarankan mengamalkan gaya hidup sihat seperti bersenam, tidur mencukupi dan pengurusan tekanan yang baik.