

Apa Itu Migrain? Kenali Penyebab dan Cara Mengatasinya



Apa Itu Migrain?

Migrain adalah salah satu jenis sakit kepala parah yang biasanya terjadi berulang kali dengan gejala yang bervariasi. Migrain seringkali disertai dengan rasa sakit yang parah dan rasa berdenyut di kepala dan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan. Penyakit ini lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria dan dapat menyerang orang-orang dari segala usia. Sakit kepala pada migrain memiliki ciri khas yaitu di satu sisi dan berdenyut secara berulang dan berlangsung antara 4 hingga 72 jam.

Apa Penyebab Migrain?

Meski penyebab pasti migrain belum sepenuhnya diketahui, ada 5 faktor yang bisa memicu serangan migrain. Beberapa pemicu yang umum meliputi :

1. Perubahan hormonal, Fluktuasi hormonal terutama pada wanita saat siklus menstruasi atau menopause, dapat memicu migrain.
2. Faktor genetik, Dalam beberapa kasus migrain terdapat riwayat keluarga yang menunjukkan bahwa faktor genetik berperan.
3. Faktor lingkungan, Paparan cahaya terang, suara keras, perubahan cuaca, atau bau menyengat dapat memicu migrain pada sebagian orang.
4. Stres dan kelelahan, Stres fisik atau emosional yang berlebihan, serta kurang tidur, dapat memicu serangan migrain.
5. Pola makan dan minum tidak sehat seperti mengonsumsi alkohol, makanan yang mengandung monosodium glutamat (MSG), coklat, atau makanan yang mengandung kafein berlebihan juga dapat memicu migrain.

Bagaimana Cara Mengatasi Migrain?

Banyak penderita sakit kepala migrain tidak menerima diagnosis dan pengobatan yang efektif saat mengatasi migrain. Perawatan sakit kepala yang tepat memerlukan pelatihan kesehatan profesional, diagnosis dan pengenalan kondisi yang akurat, pengobatan yang tepat menggunakan obat-obatan yang hemat biaya, perubahan gaya hidup sederhana, dan pendidikan pasien. Golongan obat utama yang digunakan untuk mengatasi sakit kepala antara lain analgesik, antiemetik, obat khusus migrain, dan obat profilaksis.

Saat mengatasi migrain, analgesik harus diminum pada saat terjadi gejala pertama untuk mencegah sakit kepala. Langkah sederhana untuk mengedukasi masyarakat tentang penggunaan obat sakit kepala yang berlebihan, pemicu migrain, dan perubahan gaya hidup sangatlah efektif. Membatasi atau menghindari alkohol, menjaga jadwal tidur dan olahraga yang teratur, mengonsumsi makanan yang sehat, tetap terhidrasi, dan menggunakan kalender sakit kepala untuk mengidentifikasi pemicu lain seringkali merupakan hal-hal yang diperlukan untuk meredakan sakit kepala.

Migrain bisa terasa seperti musuh tersembunyi yang dapat menyerang kapan saja, mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup. Jangan diam dan anggap remeh! Jangan biarkan penyakit Migrain mengendalikanmu, ayo kita sama-sama menghindari faktor penyebab migrain.

Referensi:

Kemenkes. Migrain. 2022

WHO. Migrain. 2024