



The Malaysian Medical Gazette

GENERAL/UMUM, INTERNAL MEDICINE/PERUBATAN DALAMAN

Info dan Rawatan Sakit Kepala Primer – Datin Dr Fa'iza Abdullah

by [Hidayah](#) • August 12, 2022 • [0 Comments](#)

Pengenalan

Secara umum sakit kepala merupakan symptom/gejala yg sering diadukan kepada doktor di klinik. Boleh dikatakan hampir semua orang pernah mengalami sakit kepala. Walaupun penyakit ini kebanyakannya tidaklah serius, namun jika dibiarkan berlarutan, ianya akan mengganggu aktiviti-aktiviti harian.

Sakit kepala adalah kondisi ketika timbul kesakitan (rasa sakit) dan tidak nyaman di kepala, kulit kepala, atau leher. Penyebab sakit kepala terbahagi kepada 2 jenis kelompok iaitu:

1. Sakit kepala primer
2. Skit kepala sekunder



Apakah perbezaaa sakit kepala primer dan sakit kepala sekunder?

Sakit kepala sekunder adalah sakit kepala yang terjadi disebabkan oleh penyakit-penyakit lain secara dasarnya (underlying illness). Ianya disebabkan oleh aktifnya saraf rasa sakit di bahagian kepala akibat adanya suatu penyakit lain (rasa sakit dibawa ke kepala oleh system saraf yang diaktifkan). Antara penyakit2 lain yg menjadi penyebab sakit kepala sekunder adalah: jangkitan virus seperti selsema, influenza dan Covid19, jangkitan lain seperti resdung dan jangkitan telinga, masalah sakit gigi, masalah mata seperti rabun dekat/jauh, gegaran otak seperti kecederaan kepala, tekanan darah yg terlalu tinggi atau jangkitan/radangan bahagian otak.

Sakit kepala primer adalah sakit kepala yang lazim diadukan dan ianya tidak dikaitkan dengan penyakit-penyakit lain. Secara lansung disebabkan oleh adanya masalah di sebahagian daripada struktur kepala yang menyebabkan saraf menjadi terlalu sensitif terhadap rasa sakit. Struktur kepala yang terlibat adalah seperti otot kepala, sara atau pembuluh darah di kepala. Ketegangan otot kepala atau leher, pembuluh darah atau saraf di bahagian kepala merangsangkan deria rasa sakit. Contoh sakit kepala primer adalah seperti sakit kepala ketegangan (tension headache), sakit kepala migrain (migraine) dan sakit kepala kluster (cluster headache).

Selalunya mereka ini sudah mempunyai sejarah sakit kepala dan sakit kepala yang dialaminya tidak mempunyai gejala yang bahaya atau tanda-tanda amaran yang dipanggil 'Red Flags'.

Apakah gejala-gejala bahaya atau tanda-tanda amaran yang dipanggil 'Red Flags'?

Tanda-tanda amaran yang dipanggil 'red flags' adalah gejala-gejala bahaya yang memerlukan anda berjumpa doktor dengan segera untuk mendapatkan rawatan atau untuk melakukan penyisatan yang lebih lanjut.

Antaranya tanda-tanda amaran 'red flags' adalah:

- Sakit kepala secara mengejut dan rasa sakit yang teruk.
- Sakit kepala dengan gangguan penglihatan, keliru, hilang keseimbangan tubuh dan pertuturan.
- Sakit kepala dengan masalah saraf seperti rasa kebas, lemah atau lumpuh.
- Sakit kepala disertai dengan demam panas, sawan atau pengsan.
- Sakit kepala disertai dengan kekejangan/tegang di tengkuk dan ruam badan.

In adalah kerana tanda-tanda amaran 'red flags' yang merupakan tanda-tanda yang berkemungkinan

seseorang itu mempunyai sakit kepala sekunder yang disebabkan punca penyakit dasar yang berbahaya seperti pendarahan dalam kepala, strok, ketumbuhan atau jangkitan otak. Walaupun ianya amat jarang berlaku, adalah amat perlu membuat pemeriksaan untuk menentukan punca penyakit dasar yang menyebabkan sakit kepala dengan gejala-gejala bahaya yang seperti diatas.

Apakah yang menyebabkan sakit kepala primer?



Sakit kepala primer ketegangan (tension headache) dan migrain (migraine) merupakan sakit kepala yang lazim terjadi. Seperti dinyatakan, kebanyakannya mempunyai sejarah penyakit sakit kepala dan tidak mempunyai tanda-tanda bahaya seperti di atas. Ianya berisiko rendah untuk menjadi sakit kepala yang lebih serius. Sakit kepala disebabkan ketegangan (tension headache) dan sakit kepala migrain mempunyai kriteria masing-masing untuk mengdiagnosisnya.

Punca sebenar sakit kepala primer tidak diketahui. Ia dianggap sebagai hasil daripada perubahan dalam aktiviti saraf otak menjadi tidak normal pada satu satu ketika yang menjejaskan isyarat saraf, bahan kimia dan saluran darah di otak buat sementara waktu dan menyebabkan saraf menjadi terlalu sensitif terhadap rasa sakit seterusnya mencetuskan rasa sakit.

Tidak jelas apa yang menyebabkan perubahan dalam aktiviti saraf otak ini, tetapi ada berkemungkinan gen/genetik seseorang itu menyebabkan lebih cenderung untuk mengalami sakit kepala primer apabila dirangsang oleh pencetus-pencetus tertentu (Trigger Factors).

Sebagai contoh:

- Seseorang yang mempunyai ahli keluarga yang menghidap migrain lebih berkemungkinan menghidap migrain itu sendiri.
- Wanita adalah lebih berkemungkinan menghidap migrain atau sakit kepala ketegangan berbanding lelaki.

Pencetus bagi sakit kepala ketegangan (tension headache) adalah disebabkan oleh faktor-faktor stres/tekanan seperti lambakan kerja, hubungan sosial yang tidak baik atau masalah peribadi.

Faktor-faktor stres/tekanan juga boleh mencetus serangan migrain. Lain-lain pencetus kepada serangan migrain adalah seperti:

- Perubahan cuaca seperti terlalu panas.
- Makanan seperti coklat, kandungan kafein yg tinggi, lewat makan atau 'skip meal'
- Bau yang terlalu kuat seperti detergen, gum, petrol
- Kurang tidur
- Perubahan hormone seperti semasa pemulaan haid, mengandung.

Bagaimana doktor mendiagnos penyakit kepala primer?

Ada beberapa kriteria² utk mengdiagnos migrain, sakit kepala ketegangan/tension atau sakit kepala kluster.

Sakit kepala kluster merupakan sakit kepala yang berulang-ulang, berlaku dalam serangan berkumpulan atau kluster dan biasanya pada sebelah bahagian kepala. Ia menyebabkan kesakitan seperti ledakan kepanasan pada sebelah bahagian kepala dan selalunya akan mempunyai simptom seperti mata merah dan hidung tersumbat pada belah yang sama dengan sakit kepala. Kebanyakan berlaku kepada kaum lelaki. Adalah perlu berjumpa doktor untuk mendiagnosinya kerana sakit kepala kluster amat jarang berlaku.

Semasa serangan migrain, seseorang itu akan mengalami sakit berdenyut-denyut (throbbing pain) dari aras sederhana sakit hingga yang amat sangat, selalunya berlaku pada sebelah bahagian kepala, namun ada juga yang melibatkan keseluruhan bahagian kepala. Semasa serangan sakit kepala, ada juga yang mengalami loya, muntah-muntah, pening, gangguan penglihatan seperti 'floaters' dan silau serta kepekaan melampau terhadap bunyi, sentuhan, dan rasa. Kadang-kadang juga merasa sesemut atau kebas yang melampau pada bahagian muka. Migrain biasanya berlangsung selama 4 hingga 72 jam. Ada juga sebahagian mereka sebelum mendapat serangan migrain, terdapat isyarat (aura) seperti silau cahaya yang pelik (flashes), bau busuk, atau pemikiran bercelaru.

Sakit kepala ketegangan (tension headache) yang berpunca daripada stres/tekanan merupakan sakit kepala yang paling biasa. Sakit kepala tekanan juga melibatkan kesakitan dari aras sederhana sakit hingga yang amat sangat yang merangkumi keseluruhan bahagian kepala sebagai kesakitan yang menyeluruh atau ketegangan pada bahagian dahi (tight band) atau leher. Sesetengah orang mengalami kesakitan seperti kepala dihimpit atau ditekan dengan begitu kuat. Kesakitan mungkin akan meningkat secara perlahan dan akhirnya menjadi sangat teruk yang disebabkan seperti otot yang tegang pada bahagian bahu, leher, kulit kepala dan dahi, dan juga berkemungkinan berpunca daripada tekanan, kemurungan dan keresahan.

Agak sukar untuk membezakan antara sakit kepala tekanan dan migrain, namun mereka yang mempunyai sakit kepala tekanan selalunya tidak mengalami loya, muntah-muntah, atau kepekaan melampau kepada cahaya, bunyi atau bau, yang biasanya dialami pesakit migrain.

Apakah rawatan sakit kepala primer?

Doktor akan bertanya dahulu tentang sejarah sakit kepala dan memastikan tiada tanda-tanda bahaya 'red flags'. Jika sakit kepala adalah sakit kepala sekunder, doktor akan memberi rawatan untuk

penyakit dasar (underlying illness) yang menyebabkan sakit kepala sekunder sebagai contoh rawatan sinus, rawatan infeksi virus atau rawatan sakit gigi selain daripada ubat tahan sakit. Ini dapat menyembuhkan sakit kepala.

Walaupun tiada ubat khusus untuk sakit kepala primer, ubat-ubatan untuk mengurangkan sakit (ubat tahan sakit) dan perubahan gaya hidup dapat membantu merawat gejala sakit kepala primer dan mencegah episod sakit kepala akan datang.

Ubat tahan sakit seperti panadol (acetaminophen), ponstan atau ibuprofen boleh membantu untuk mengurangkan sakit kepala. Walau bagaimanapun adalah digalakkan untuk berjumpa dengan doktor sebelum mendapat rawatan ubatan supaya doktor boleh melakukan pemeriksaan seperti 'vital signs' seperti suhu, tekanan darah, pemeriksaan mata dan lain-lain. Doktor juga dapat memberi rawatan-rawatan untuk penyakit dasar (underlying illness) jika disebabkan sakit kepala sekunder.

Ubatan lain untuk sakit kepala migrain yang teruk di beri oleh doktor seperti triptan dan ergotamine. Atau jika serangan sakit kepala migrain terlalu kerap dan menyebabkan seseorang itu sukar untuk melakukan pekerjaan/aktiviti harian, doktor boleh memberi ubat migrain profilaksis iaitu ubat untuk mencegah serangan migrain. Kondisi ini perlu berjumpa dengan doktor.

Mencegah adalah lebih baik daripada merawat!

Perubahan gaya hidup sehat adalah disyorkan kerana ianya dapat membantu merawat dan mencegah gejala sakit kepala primer.

Perubahan gaya hidup iaitu mengamalkan cara hidup yang sehat adalah seperti:

- Bersenam dengan kerap dan teratur (regular).
- Membuat perubahan diet untuk mengelakkan makanan pencetus migrain dan makan mengikut masa.
- Memperbaiki tabiat tidur supaya cukup istirehat.
- Mempraktikkan teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi untuk mengurangkan stres yang merupakan pencetus sakit kepala primer.

Menyimpan jurnal 'kekerapan sakit kepala' juga boleh membantu mengesan corak dan mengenal pasti pencetus. Perhatikan perkara seperti hari dan masa sakit kepala bermula, persekitaran dan aktiviti sebelum gejala bermula, dan berapa lama kesakitan itu berlarutan.

Selain daripada mengambil ubat tahan sakit, maklumat ini boleh membantu doktor membuat rancangan untuk mengelakkan pencetus sakit kepala 'trigger factors' dan seterusnya mengurangkan kekerapan serangan sakit kepala.

Kesimpulan

Sakit kepala primer yang lazim terjadi seperti sakit kepala ketegangan (tension headache) dan migrain. Kebanyakannya mempunyai sejarah penyakit sakit kepala dan tidak mempunyai tanda-tanda bahaya dan berisiko rendah untuk menjadi sakit kepala yang lebih serius. Walau bagaimana pun jika dibiarkan berlarutan, ianya akan mengganggu aktiviti-aktiviti harian. Perubahan gaya hidup sehat dapat membantu merawat dan mencegah gejala sakit kepala primer.

RUJUKAN

1. Headache disorders | World Health Organization [Internet]. Who. int 2016 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. Approach to Acute Headache in Adults; Am Fam Physician. 2013;87(10):682-687. Available at <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2013/0515/p682.html>
3. Hard-to-Diagnose Headache: Practical Tips for Diagnosis and Treatment; Am Fam Physician. 2013;87(10):672-673. Available at <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2013/0515/p672.html>
4. Cluster headache | National Headache Foundation [Internet]. Headaches.org. 2019 [Cited 04 June 2019]. Available from <https://headaches.org/2013/10/25/cluster-headaches/>
5. Mengenali Sakit Kepala Anda; My Helalth My Life. Available at <https://www.myhealthmylife.com.my/ms/kesakitan/mengenali-sakit-kepala-anda>

Dr. Fa'iza Abdullah,
Family Medicine Department, Kulliyyah of Medicine,
IIUM, Kuantan Campus



Tweet

Share

Related Posts via Taxonomies

- [Mengesana Gejala-gejala Awal Nyanyuk – Dr Shaiful Ehsan Shalihin](#)
- [Apakah risiko pesakit kencing manis berpuasa di bulan Ramadan? – Dr Mohammad Hj. Che' Man & Dr](#)

[Shahidah Che Alhadi](#)

- [Doctor, how to control my palpitations during examination? – Dr Shaiful Ehsan](#)
- [Pengenalan dan Perkembangan Terkini dalam Rawatan Migrain – Dr Tan Wee Yong](#)
- [Migrain: Apa yang anda Perlu Tahu – Dr Mohammad Che' Man](#)
- [Penyakit Parkinson: Terperangkap Dalam Jasad Sendiri – Dr Chiam Keng Hoong](#)
- [Bagaimana Denggi Membunuh? – Dr Nur Hidayati](#)
- [5 Myths About Diabetes – Dr Nur Hidayati](#)
- [Suntikan Insulin: Bukanlah Satu Kegagalan Tetapi Suatu Pencapaian! – Dr Mohd Shaiful Ehsan](#)
- [Penyakit Buah Pinggang Kronik & Ibadah Puasa – Dr Nur Hidayati](#)

Tags: sakit kepala

← [Will Monkeypox be the next pandemic ? – Dr Punithavathy Shanmuganathan & Dr Lim Yin Sear](#)

[Mengesan Gejala-gejala Awal Nyanyuk – Dr Shaiful Ehsan Shalihin](#) →

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment



Please type the characters of this captcha image in the input box

Name *

Email *

Website

Post Comment

Search ...

PREMIUM E-BOOK



HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

SOCIAL MEDIA





CATEGORIES

- [#ForMedicalStudents](#)
- [#HealthyRamadhan](#)
- [#MsiaEndsDengue](#)
- [#SmokeFreeMY](#)
- [Allied Health/Kesihatan Bersepadu](#)
- [Back to School](#)
- [Breast Cancer Awareness](#)
- [Cancer/Barah](#)
- [COVID-19](#)
- [Dental/Pergigian](#)
- [Dermatology/Dermatologi](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [Early Career Psychiatric Chapter \(ECP\)](#)
- [Editorials](#)
- [Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan](#)
- [ENT/Telinga, Hidung & Tekak](#)
- [Feature Articles](#)
- [Floods & Health](#)
- [General/Umum](#)

- [Health Education](#)
- [Heart Awareness Month](#)
- [Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit](#)
- [Internal Medicine/Perubatan Dalaman](#)
- [Kejururawatan/Nursing](#)
- [Letters To Editor](#)
- [Lifestyle/Gaya Hidup](#)
- [Medical & Literature](#)
- [Medication/Ubat-ubatan](#)
- [Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan](#)
- [Men's Health/Kesihatan Lelaki](#)
- [Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia](#)
- [News & Announcements](#)
- [Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit](#)
- [Obstetric/Obstetrik](#)
- [Occupational Health/Kesihatan Pekerjaan](#)
- [Opinions](#)
- [Ophthalmology/Mata](#)
- [Ophthalmology/Ophthalmologi](#)
- [Optometri/Optomety](#)
- [Orthopaedics/Ortopedik](#)
- [Paediatrics/Pediatriks](#)
- [Physiotherapy/Fisioterapi](#)
- [Psychiatry/Psikiatri](#)
- [Public Health/Kesihatan Awam](#)
- [Research/Kajian Saintifik](#)
- [Sonography/Sonografi](#)
- [Surgery](#)
- [WNTD2014](#)
- [Women's Health/Kesihatan Wanita](#)
- [World Breastfeeding Week 2014](#)
- [Young Columnists Program](#)
- [Your story](#)

OWNED BY



DISCLAIMER

The Malaysian Medical Gazette (PPM-007-12-13092013) formed under Malaysian Integrated Medical Professionals Association is an informational website featuring news, issues and medical facts written by specialists, doctors and healthcare professionals.

It is not a substitute for medical consultation.

All facts written were authenticated by the respective authors and true at the time of publication.

MIMPA/MMG VOLUNTEER FORM

<https://forms.gle/eknioER5JaNK2HDt6>

Copyright © 2022 The Malaysian Medical Gazette. All Rights Reserved.
The Magazine Basic Theme by bavotasan.com.
