Prolite – Pernahkah Kamu merasa sakit kepala yang begitu hebat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari? Jika ya, mungkin kamu pernah mengalami migrain.

Meskipun sering dianggap sebagai sakit kepala biasa, migrain memiliki karakteristik yang unik dan kompleks.

Mari kita bahas lebih dalam mengenai migrain, mulai dari definisi medis, gejala, penyebab, hingga cara mengatasinya.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Apa Itu Migrain?

Migrain atau sakit kepala – freepik

Migrain adalah jenis sakit kepala yang sering berulang dan dapat sangat mengganggu. Nyeri yang dirasakan biasanya berdenyut dan seringkali hanya terjadi pada satu sisi kepala.

Selain nyeri kepala, migrain juga dapat disertai dengan berbagai gejala lain yang membuat penderitanya merasa tidak nyaman.

Gejala dan Penyebab Migrain

Ilustrasi pria yang sakit kepala – freepik

Gejala migrain sangat bervariasi pada setiap individu. Namun, secara umum, gejala yang sering muncul meliputi:

- Nyeri kepala berdenyut: Ini adalah gejala yang paling khas dari migrain. Nyerinya bisa sangat hebat dan terasa berdenyut-denyut.
- Sensitivitas terhadap cahaya, suara, dan bau: Cahaya terang, suara bising, atau bau yang menyengat dapat memperparah rasa sakit kepala.
- Mual dan muntah: Banyak penderita migrain mengalami mual dan muntah, terutama saat serangan migrain mencapai puncaknya.
- Aura: Beberapa orang mengalami aura sebelum atau selama serangan migrain. Aura bisa berupa gangguan penglihatan, seperti melihat kilatan cahaya atau titik-titik, atau gangguan sensori lainnya.

Sampai saat ini, penyebab pasti migrain belum diketahui secara pasti. Namun, beberapa faktor diperkirakan dapat memicu terjadinya migrain, seperti:

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

- Genetik: Migrain seringkali bersifat turun-temurun.
- Hormon: Perubahan hormon pada wanita, seperti saat menstruasi, dapat memicu migrain.
- Stres: Stres emosional atau fisik dapat menjadi pemicu migrain.
- Makanan tertentu: Beberapa makanan, seperti cokelat, keju, atau makanan yang mengandung pengawet, dapat memicu migrain pada sebagian orang.
- Kurang tidur: Pola tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya migrain.

Cara Mengatasi Migrain

Baca Selanjutnya
Wedal Lahir Sunda Kuno: Tradisi Weton yang Masih Hidup di Tengah Masyarakat