Kemenkes RS M. Djamil

Panduan Edukasi Pasien



HIDUP SEHAT BEBAS MIGRAIN

BAGAIMANA PENCEGAHANNYA?

- TIDUR TERATUR 6-8 JAM SEHARI
- HINDARI MELEWATKAN WAKTU MAKAN
- MINUM AIR SESUAI KEBUTUHAN
- HINDARI MAKANAN PEMICU MIGRAIN
- KELOLA STRES DENGAN RELAKSASI, MEDITASI, ATAU OLAHRAGA RINGAN

KAPAN HARUS KE DOKTER?

- Sakit kepala tiba-tiba sangat hebat yang tidak pernah dirasakan sebelumnya
- Nyeri kepala disertai gangguan penglihatan menetap, kelemahan tubuh, atau kesulitan bicara.
- Serangan makin sering atau makin berat.
- Tidak mereda dengan obat yang biasa dikonsumsi



HOSPITAL TOUR

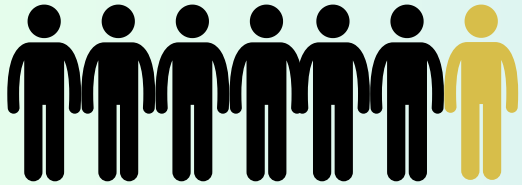
@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

Kemenkes RS M. Djamil

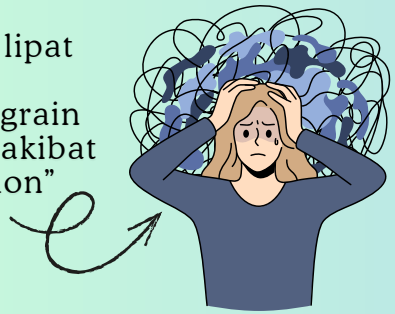
APA ITU MIGRAIN?

Migrain adalah **sakit kepala berulang** terasa berdenyut pada satu sisi kepala, disertai mual, muntah, dan sensitif terhadap cahaya atau suara. Serangan migrain bisa berlangsung antara 4 jam sampai 3 hari jika tidak diobati.



1 dari 7
orang dewasa di dunia mengalami migrain, terutama di usia 20-50 tahun

"wanita 3 kali lipat lebih sering mengalami migrain daripada pria akibat fluktuasi hormon"



APAKAH ANDA RENTAN MIGRAIN?

Migrain dapat dialami oleh siapa saja, tetapi beberapa faktor meningkatkan risikonya:



GENETIK
risiko meningkat 2-3x lipat



PERUBAHAN HORMON
menstruasi, kehamilan, atau menopause



MAKANAN TERTENTU
coklat, keju, MSG, kafein berlebihan, atau alkohol



STRES EMOSIONAL
tekanan pekerjaan atau kecemasan



POLA TIDUR BERANTAKAN
kurang tidur atau tidur berlebihan



PERUBAHAN CUACA/LINGKUNGAN
panas ekstrem, perubahan tekanan udara, atau cahaya terang

APA GEJALANYA?

- **Nyeri sedang sampai berat pada satu sisi kepala**
- **Nyeri kepala berdenyut atau seperti ditusuk-tusuk**
- **Nyeri kepala yang diperparah aktivitas fisik**
- **Disertai mual/muntah**
- **Sensitif terhadap cahaya (fotofobia) atau suara (fonofobia)**

HOSPITAL TOUR

@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami