



SAKIT KEPALA

"Oh, kepala saya sakit!" Hampir semua orang mengalami sakit kepala. Jenis paling umum adalah sakit kepala tegang otot. Sakit kepala ini disebabkan oleh ketegangan otot di bahu, leher, kulit kepala, dan rahang anda. Penyakit ini sering berhubungan dengan stres, depresi atau kegelisahan. Anda lebih cenderung mengalami sakit kepala ini bila anda terlalu banyak bekerja, kurang tidur, lupa makan, atau minum alkohol.

Jenis sakit kepala umum lainnya yaitu migrain, sakit kepala setempat dan sakit kepala sinus. Kebanyakan orang dapat mengatasi sakit kepala ini dengan mengubah gaya hidup, belajar bersantai dan minum obat penghilang rasa sakit.

Sakit kepala dapat dikarenakan oleh banyak hal, namun penyebab sakit kepala yang serius jarang terjadi. Terkadang kepala sakit karena adanya kelainan yang lebih serius. Beritahu dokter anda jika anda mengalami sakit kepala hebat yang mendadak. Segeralah minta tolong dokter bila anda mempunyai sakit kepala yang disertai dengan leher kaku, demam, kebingungan, pingsan atau rasa sakit di mata maupun telinga.

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Pilihlah Gaya Hidup Sehat

Rutinitas gaya hidup yang sehat dapat mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan sakit kepala anda. Pertimbangkanlah dasar-dasar dari gaya hidup sehat:

- **Konsumsi Makanan Sehat** - Jangan terlambat makan, terutama sarapan.
- **Olah Raga Teratur** – Saat melakukan kegiatan fisik, tubuh anda melepaskan bahan kimia tertentu yang menghalangi tanda rasa sakit ke otak anda. Pilihlah latihan yang anda gemari atas persetujuan dokter. Berjalan, berenang dan bersepeda seringkali merupakan pilihan yang baik, tetapi penting sekali untuk memulai latihan secara perlahan. Berolahraga terlalu semangat dapat memicu beberapa macam sakit kepala.
- **Cukup Tidur** - Bangun dan pergi tidur pada waktu yang sama setiap harinya, bahkan di akhir pekan pun. Bersantailah dulu sebelum tidur. Jika anda susah tidur dalam waktu 15 menit, bangunlah dan baca / lakukan kegiatan santai lainnya sampai mengantuk. Ingatlah bahwa obat yang mengandung kafein atau perangsang lainnya, termasuk beberapa obat sakit kepala, dapat mengganggu tidur.
- **Hindari Kelebihan Kafein** - Kafein terkadang dapat membantu mengatasi sakit kepala. Sebenarnya, banyak obat sakit kepala yang mengandung kafein, namun penggunaan kafein yang lebih dari 600 mg per harinya dapat menyebabkan sakit kepala dan perasaan menjadi mudah tersinggung.

Kendalikan Stres Anda

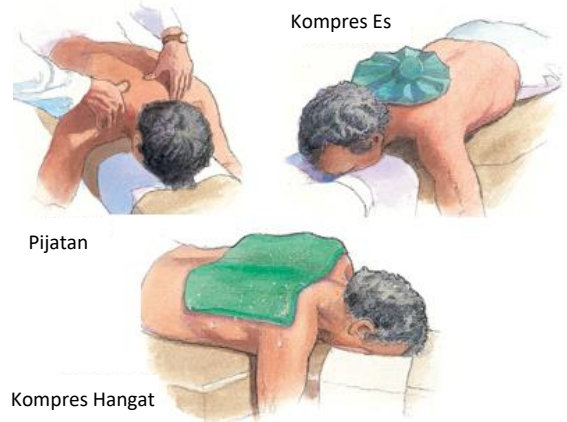
Stres dan sakit kepala seringkali datang secara beriringan. Untuk mengurangi stres, cobalah cara yang sederhana seperti berikut ini:

- **Sederhanakan Hidup Anda** - Daripada mencari cara untuk memperpadat aktivitas atau pekerjaan dalam satu hari, carilah cara untuk menghapus beberapa kegiatan.
- **Atur Waktu dengan Bijaksana** - Perbaruilah daftar tugas anda setiap hari di tempat kerja maupun di rumah. Lakukan apa yang bisa anda kerjakan dan bagilah proyek besar menjadi bagian-bagian yang mudah diatur.
- **Ambil Waktu untuk Istirahat** - Lakukan beberapa peregangan atau jalan cepat, apabila anda merasa kewalahan, untuk memperbarui energi untuk tugas yang sedang anda lakukan.

- **Aturlah Tingkah Laku Anda** – Usahakan selalu berpikir positif. Jika anda menemukan diri anda sedang berpikir, "Ini mustahil untuk dilakukan," ubahlah pikiran anda. Sebaliknya, pikirkan: "Ini sulit dilakukan, tetapi saya akan membuatnya berhasil."
- **Biarkan Berlalu** - Jangan khawatir tentang hal-hal yang tidak dapat anda kontrol.

Mengurangi Ketegangan Otot

Ketegangan otot dapat memicu sakit kepala. Jika anda merasa tegang, letakkan sesuatu yang panas atau es untuk meregangkan otot leher yang kaku dan bahu yang sakit. Gunakan bantal pemanas yang disetel rendah, botol air panas, kompres hangat atau sehelai handuk panas. Mandi air hangat atau semprotan air panas juga dapat membantu. Jika anda lebih suka menggunakan es, bungkuslah kantong es dengan sehelai kain untuk melindungi kulit anda. Pijatan juga bisa meringankan ketegangan otot dan sakit kepala. Pijat secara lembut pada bagian kening, kulit kepala, leher, dan bahu anda dengan ujung jari atau mintalah orang lain untuk melakukannya.



Bersantai

Luangkan waktu untuk bersantai setiap harinya. Cobalah latihan pernapasan dalam seperti di bawah ini dan ulangi beberapa kali:

- Berbaring telentang atau duduk dengan nyaman dengan telapak kaki menyentuh rata di lantai.
- Istirahatkan satu tangan ke perut dan satu tangan di dada. Posisi ini membantu anda untuk merasakan gerakan alami dari pernapasan anda.
- Tarik napas melalui hidung atau mulut sambil mendorong otot perut Anda.
- Buang napas perlahan-lahan sambil mengendurkan otot perut anda.

Makanan untuk Membantu Sakit Kepala:

- Sinus:** Makanan pedas, bawang-bawangan, daun mint, jahe, miso, dan susu kefir.
- Cluster:** Sayuran warna hijau tua, kakao, kacang-kacangan, ikan makarel, kacang kedelai non-GMO, lentil biji-bijian, alpukat, pisang, & yogurt yunani.
- Tegang Otot:** Gandum-gandum, kacang kedelai non-GMO, unggas, makarel, tuna, brokoli, telur, & kembang kol.
- Migrain:** Biji Quinoa, asparagus, yogurt yunani, jamur, ikan trout, ikan sarden, & ikan haring.

Sakit Kepala

The Science of Eating.com

Sinus:	Cluster:	Tegang:	Migrain:
Biasanya terasa sakit di belakang tulang dahi atau tulang pipi	Rasa sakit di daerah salah satu mata	Kepala terasa seperti diikat kencang dengan pita	Nyeri, mual & pandangan kabur