

10 Penyebab Migrain



Sumber Foto : Unsplash

Anda atau orang terdekat Anda sering menderita Migrain? Yuk cari tahu penyebabnya pada artikel berikut!

Migrain merupakan nyeri kepala sebelah yang terasa berdenyut dan biasa disertai dengan mual, muntah rasa sensitif terhadap cahaya dan suara. Nyeri pada migrain dapat terjadi berjam – jam hingga hari, gejala yang dirasakan bisa sangat berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari hari.

Sangat banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya migrain dan penyebab terjadinya dapat berbeda – beda bagi setiap orang, namun ada baiknya setiap orang yang sering menderita migrain mengetahui apa saja penyebab terjadinya migrain sehingga Anda dapat menghindari terjadinya serangan migrain.

Penyebab terjadinya migrain antara lain:

1. Pengaruh hormon

Perempuan lebih sering menderita migrain dibandingkan laki – laki. Perubahan hormon estrogen pada wanita merupakan salah satu penyebab terjadinya migrain seperti saat sebelum atau sesudah menstruasi, hamil, penggunaan obat – obatan kontrasepsi hormonal dan perempuan yang sudah menopause

2. Minuman

Konsumsi minuman beralkohol, dan minuman yang banyak mengandung kafein

3. Stress

Pengaruh stress di lingkungan kerja dan rumah juga dapat menyebabkan terjadinya migrain

4. Stimulus sensorik

Cahaya terang, suara yang kuat, bau yang menyengat merupakan penyebab yang banyak dikeluhkan

5. Faktor fisik

Tubuh yang terlalu lelah juga dapat memicu terjadinya migrain

6. Tidur tidak teratur

Tidak tidur, terlalu banyak tidur atau *jat lag* dapat memicu terjadinya migrain. Tidur mengistirahatkan dan memperbaiki semua bagian tubuh termasuk otak jadi jika jadwal tidur Anda tidak teratur, Anda lebih rentan terhadap serangan migrain

7. Perubahan cuaca

Panas yang berlebihan dan perubahan tekanan udara merupakan pemicu migrain. Kelembaban dan suhu yang tinggi dapat dengan mudah menyebabkan dehidrasi yang dapat memicu serangan migrain

8. Obat – obatan

Kontrasepsi oral dan obat vasodilator (seperti Nitrogliserin) dapat memperburuk migrain

9. Makanan

Makanan yang sering Anda konsumsi mungkin menjadi salah satu penyebabnya seperti konsumsi keju, garam dan makanan olahan. Selain itu puasa juga dapat berpengaruh

10. Zat aditif pada makanan

Seperti pemanis buatan dan Mono Sodium Glutamate (MSG) yang sering terdapat pada makanan yang Anda beli.

Apabila Anda sering menderita migrain ada baiknya Anda menjauhi penyebab – penyebab yang ada untuk menghindari timbulnya gejala. Jangan ragu untuk konsultasi ke dokter apabila gejala dirasakan sangat berat dan mengganggu aktivitas sehari – hari.

Referensi :

- American Migraine Foundation (2017). Top 10 Migraine Triggers and How to Deal with Them.
- WebMd (2021). Tips to Find and Avoid Your Migraine Trigger.
- NHS (2019). Causes Migraine.
- MayoClinic (2020). Migraine.