

# Ano ang Migraine?

## Ang migraine ay higit pa sa isang masakit na masakit na ulo

- Maaari rin nito gawing masamâ ang iyong pakiramdam sa ibang mga paraan.
- Maaari ka nitong pigilan na gawin ang iyong trabaho o mga pang-araw araw na gawain.
- Maaari ka nitong pigilan na masiyahan sa buhay.

## Ang kirot ng migraine ay mula banayad hanggang malubhâ

- Madalas ito nangyayari sa isang tagiliran ng ulo.
- Ito ay tumitibok-tibok o pumupukpok.
- Maaari itong sumamâ kapag kumilos ka.

## Ang migraine ay maaaring magdulot ng ibang mga sintomas

- Maaaring maramdaman mo na para kang masusuka o ikaw ay nagsusuka.
- Maaaring makaistorbo sa iyo ang ilaw o ingay.
- Maaaring magbago ang iyong paningin (aura) bago o kapag nagsimula ang isang migraine.
- Ang ilang tao ay maaari ring:
  - Makaramdam ng kirot sa likod ng leeg
  - Makaramdam ng kirot sa magkabilang tagiliran ng ulo
  - Makaramdam ng kirot sa mukha o paligid ng mga mata
  - Makaramdam ng kirot sa lugar ng sinus
  - May baradong ilong o tumutulong ilong
  - May nagtutubig na mata

## Ang migraine ay hindi pare-pareho para sa lahat

- Maaaring mayroon ka ng ilan o ng lahat ng mga sintomas na nakalista sa itaas.
- Ang iyong mga migraine ay maaaring magtagal ng ilang oras o kasing tagal ng 3 araw.
- Maaari kang madalas magkaroon ng mga migraine o ilang beses lamang sa isang taon.
- Ang iyong mga sintomas ay maaaring magbago sa bawat migraine o manatiling pareho.
- Maaari kang magkaroon ng mga migraine at magkaroon pa rin ng ibang uri ng mga sakit ng ulo.

**Makipagtulungan sa iyong doktor upang makakuha ng karagdagang impormasyon upang bumuti ang iyong pakiramdam.**