

E matapaetia ana kei tua i te 730,000 ngā tāngata o Aotearoa e pāngia ana ki te ānini pākaha

- Ko te ānini pākaha tētahi o ngā takenga nui o te hauātanga nā te waimaerotanga (hei tauira, kāore e taea te mahi, te haere ki te kura, te mahi kāinga rānei), otirā he ōrite te pānga hauātanga ki ō te mate kōtonga nui.
- He pānga nui ake tō te ānini pākaha ki te wahine tēnā i te tāne, arā, he whakarea 2-3 pea, ā, he whānui te kitea i te reanga whai mahi.
- He pānga tō te ānini pākaha ki te 10% o ngā tamariki, otirā, ka whakaatu pea hei ngaunga o te puku me te ānini.
- Ko ētahi momo ānini pākaha ko te: ānini ā-taringa roto, ānini ā-tirohanga, ānini pararūtiki, ānini ā-ikura, me te ānini ā-ioio.
- Āhua 7% o te hunga ka pāngia ki te ānini pākaha, he mamae tauroa kē (neke atu i te 15 ngā rā e pāngia ana i te marama).

Rapua he mōhiotanga mō te ānini pākaha

He rōpū ohaoha rēhita a
Migraine Foundation Aotearoa
New Zealand CC60312

**Ko tō mātou whāinga he
whakatairanga i te mārāma
ki te pānga o te ānini
pākaha, me te tuku tautoko
ki te hunga e pāngia ana, i
Aotearoa nei.**

Rapua he mōhiotanga anō
o te ānini pākaha, me ngā
tikanga rapu tautoko, ki tā
mātou paetukutuku

migraine.foundation.org.nz



**I MŌHIO RĀNEI
KOE HE 1 O TE 7
TĀNGATA KA
PĀNGIA KI TE
ĀNINI PĀKAHA?**

Mō ētahi atu mōhiotanga mō
te ānini pākaha, haere ki:

migraine.foundation.org.nz



E pāngia ana koe ki te ānini pākaha?

- Nā te ānini māhunga i here i tō whakaurunga ki ngā mahi o ia rā i ngā marama e toru kua taha atu?
- E paipairuaki ana, ka ngau rānei te puku i te wā e ānini ana te māhunga?
- He hōhā te muramura o te rama i a koe e ānini ana?

Mēnā i whakautu āe koe ki te rua o ēnei pātai, ko te āhua nei he 90% pea tō tūpono pānga ki te ānini pākaha.

He aha te ānini pākaha?

He mate ioio te ānini pākaha e hua ake ai ngā 'pānga ānini pākaha'. Ka whakaatu ai ēnei pānga hei mamae paopao nui i tētahi taha o te upoko, ka kino haere ina nekeneke, mahi rānei. I tua atu i te mamae, ka āritarita hoki ki te muramura, te oro, ka paipairuaki ka ruaki hoki/rānei.

Ka uru hoki ki ngā pānga ānini pākaha:

- ngā rerekētanga ā-tirohanga
- te ruhitanga
- te takaānini me te āmai
- he āritarita ki ētahi mea me ētahi kakara
- ka huri ngā piropiro
- he mamae te kakī me ngā pakihwi
- ka rehurehu ngā mahara, he uaua ki te aro tōtika
- he uaua te rapu kupu
- anō nei kei te paopao te māhunga i muri i te ānini.

Ka āhua 4-72 haora te roa o te pānga o te ānini pākaha (ka 2 haora noa iho pea i roto i ngā tamariki me ngā taiohi).

Ka hua mai te ānini pākaha i te aha?

Ka hua mai te pānga ānini pākaha i ngā āhuatanga rerekē o te roro, ka pā kino i ngā tūtohu ioio, ngā matū me ngā iaia toto huri noa i te roro. Kāore i te mōhiotia te tikanga ake e pēnei ana te tauhohe o te roro ki ngā pānga ānini pākaha. Ko ngā ioio pakohu roro me te pūroro ngā wāhi ka pā kinotia.

He mate tuku te ānini pākaha, otirā ka tukua haeretia i roto i ngā whānau.

He aha te mea ka whakaoho i te pānga o te ānini pākaha?

Tērā ētahi āhuatanga ka whakaoho i te roro o te tangata e pāngia ana ki te ānini pākaha, otirā ka tauhohe rawa te roro, koinā te pānga ānini pākaha.

Ko ētahi āhuatanga whānui ko:

- ngā taiaki, inakoa rā i te wā o te ikura a te wahine
- ngā rerekētanga o te nui o te moe me te pānga o te kohuki
- te karo i ngā wā kai, te whakatiki rānei
- ngā āhuatanga huarere
- te maunuware kāwhine
- te tauraki.

Ka pā ētahi mea whakaoho ki ngā tohumate tuatahi o te ānini pākaha, arā, te wā ka kitea ngā tohumate pēnei i te ruhitanga, te kumama kai me te āritarita ki te muramura, i ngā haora me ngā rā i mua o te ānini māhunga.

Me pēhea te whakamaimoa i te ānini pākaha?

Kāore he rongoā ake mō te ānini pākaha, engari ka taea te whakamaimoa i ngā tohumate ki ētahi rongoā me ētahi atu tikanga rongoā-kore.

Ka āwhina ngā rongoā me ngā hurihanga kātū noho ki te ārai atu i ngā pānga ānini pākaha.

Ngā kōwhiringa rongoā

Ka taea te kai i ngā rongoā pūtaiaki-kore, patukakā (NSAIDs), ngā rongoā patu paipairuaki me ngā rongoā kōpē ia-toto, he whānau o ngā rongoā motuhake hei whakamaimoa i ngā pānga ānini pākaha. Ka nui te whaitake o ēnei ina kainga wawetia.

Ka taea te kai i ngā rongoā tauārai i ia rā hei āwhina ki te whakaiti i te pānga. Ko ētahi tauira ko ngā beta blocker, ētahi pūroi haupēhi, patuhūkiki me ngā rongoā mō te pēhanga toto.

Ka aro atu ngā rongoā ānini-motuhake ki te peptide e hāngai ana ki te ira calcitonin (CGRP), he rāpoi ngota ka whai wāhi ki te whakaohonga o te pānga mate. E herea ana te āheinga ki ngā rongoā patu-CGRP i Aotearoa. Haere ki te paetukutuku a te Migraine Foundation mō ngā mōhiohou hou rawa.

Ka taea te whakamahi i ngā werohanga botox mō te ānini tauroa engari kāore pea i te wātea i ngā wā katoa, otirā kāore he pūtea āwhina.

Mō ngā wāhine e pāngia ana ki te ānini pākaha ā-taiaki, ka āwhina pea te whakamaimoa ki te taiaki uwaha me te taiaki tūmua, te ārai hapū rānei ka aupēhi i te tukukano.

Ngā kōwhiringa rongoā-kore

Ko ētahi kōwhiringa rongoā-kore mō te ānini pākaha ko:

- ngā āpitihanga pēnei i te konupora, te huaora B2 (riboflavin) me te pūmua whākōkī Q10
- ngā pūrere neuromodulation
- ētahi atu haumanutanga pēnei i te whakangungu whakamahuru, te taumārire, te biofeedback, te haumanu whanonga hirikapo me te haumanu ngira
- te kori tinana, pēnei i te hīkoi, te kaukau me te yoga.

He pai hoki te ū ki tētahi hātepe kori tinana.