

E 730,000 ma ona tupu tagata i Aotearoa e tiga tutui le ulu

- O le tasi o mafuaaga pito faaletonu ai le malosi o le tiga tutui o le ulu (e lē mafai ai na auai i le galuega, aoga po o le fai o feau masani i le fale), ma e tai tutusa aafiaga ma ē ua matuai loto mafatia ua faamauina i Aotearoa.
- E faa-2 i le faa-3 na afaina tele ai tamaitai i le tiga tutui o le ulu faatusa i tamaloloa ma e afaina tele ai tagata ua talafeagai ona tausaga ma le matua e faigaluega ai.
- E afaina ai le 10% o tamaiti i le tiga tutui o le ulu ma e mafai na tiga ai le manava ma le ulu.
- E tele ituaiga tiga tutui o le ulu: vestibular migraine, migraine with aura, hemiplegic migraine, menstrual migraine ma le silent migraine.
- Pe a ma le 7% o tagata e tiga tutui le ulu e umi se vaitaimiti o maua soo ai (e faa-15 pe tele atu foi na tiga le ulu i le masina).

Malamalama i le tiga tutui o le ulu

Ua faamauina le Migraine Foundation Aotearoa New Zealand o se auunaga faameaalofa CC60312

**O le faamoemoega autu
le siitia o le malamalama i
aafiaga o le tiga tutui o le ulu
ma saunia le fesoasoani mo
tagata o tiga tutui le ulu o
soifua ma ola i Aotearoa.**

E maua nisi faamatalaga
i le tiga tutui o le ulu,
ma auala e maua atu
ai le fesoasoani i le
upegatafailagi

+ migraine.foundation.org.nz



**NA E ILOA E
1 MAI LE 7
TAGATA E TIGA
TUTUI LE ULU?**

Mo nisi faamatalaga i le
tiga tutui o le ulu tagai i le:

migraine.foundation.org.nz



O tiga tutui lou ulu?

- Na iai se vaitaimi na faalavelavea ai au meafai ona o le tiga o lou ulu i se aso pe tele atu i le tolu masina talu ai?
- E te faalogoina le faaufaufau po o le ma'i o lou manava pe a tiga lou ulu?
- E segaia ou mata i le malamalama pe a tiga lou ulu?

A lua fesili na e tali mai ai i le ioe, o lona uiga e sili atu ma le 90% le telē o lou afaina ai i le tiga tutui o le ulu.

O le a le tiga tutui o le ulu?

O le tiga tutui o le ulu o se faaletonu i matauaola o le tino e mafua ai na oso le tiga tutui o le ulu. E masani na faalogoina le feololo o le tiga faasolo atu ai i le tiga tele pei a pa se pito e tasi o le ulu, ma e faateteleina pe a gaiioi. E lē gata i le tiga, e faalogoina foi le segaia gofie o mata i le malamalama po o mea pao ma/po o le faaufaufau ma le faasuati.

E mafai foi na faalogoina tulaga nei pe a tiga tutui le ulu:

- faaletonu le vaai
- ivā
- niniva ma taavilivili le ulu
- latapaia gofie ma malosi le sosogi o mea
- fesuisui faalogona
- tiga le ua ma tauau
- galogalo mea ma faigata na gauai
- tau mafaufau se upu
- faama'imaia pe a te'a atu le tiga o le ulu.

E 4–72 itula le umi e masani ai na tiga tutui le ulu (atonu na o le 2 itula mo tamaiti ma tupulaga).

E mafua aisea le tiga tutui o le ulu?

E mafua na oso le tiga tutui o le ulu pe a ese lava gaiioiga masani o le faiai e afaina ai le tino atoa, o totoga ma matauaola o le toto i totonu ma fafo atu o le faiai. E le o iloa tonu mafuaaga e faaletonu ai gaiioiga masani o le faiai. E afaina ai le itu o le faiai e faatonutonuina mea e faalogoina ma le gaiioi.

E tele ina sosolo i le toto faaletonu e oso ai le tiga tutui o le ulu.

O a mea e oso ai le tiga tutui o le ulu?

E iai tulaga patino e faateteleina ai na afaina le faiai, ma oso ai le tiga tutui o le ulu.

Tulaga masani e oso ai le tiga tutui e aofia ai:

- hormone o le tino, aemaise pe a alu le palapalamasina
- suiga i le moe ma le popolevale
- misi tausiga o le aso po o le anapogi
- suiga i le tau
- pe a tuuitiitia le inu o mea faaala mata
- matūtū le tino.

E fesootai isi tulaga e oso ai le tiga tutui o le ulu, pe a itula po o le faitau aso o faalogoina auga o le tiga tutui o le ulu e pei o le ivā, patino meaa e fia 'ai ai ma le segaia i le malamalama a o le i iloga na tiga le ulu.

Faapefea na togafitia le tiga tutui o le ulu?

E leai se togafiti e aoga i ai le tiga tutui o le ulu, ae iai fualaau ma isi faiga e togafitia ai auga.

E aoga fualaau ma suiga i tausiga masani o le soifuaga e taofia ai le toe oso o le tiga tutui o le ulu.



Ituaiga fualaau eseese

O fualaau e ta'ua o le non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), anti-nausea drugs ma le triptans, o ituaiga fualaau patino e togafitia ai pe a oso le tiga tutui o le ulu. E aoga tele fualaau nei pe a vave na inu.

E mafai na inu fualaau e taofia ai le oso o le tiga tutui o le ulu i aso uma e tuuitiitia ai le fai ma oso. E pei o ituaiga e maua ai beta-blockers, po o ituaiga antidepressants, antiepileptics ma fualaau mo le toto maua luga.

E iai fualaau fou e patino lava i le tiga tutui o le ulu e aoga mo le calcitonin gene-related peptide (CGRP), o mea i totonu o le tino e mafua ai na oso le tiga tutui. E faatapulaaina le maua o fualaau anti-CGRP i Aotearoa. Tagai i le upegatafailagi a le Migraine Foundation mo faamatalaga lata mai e faatatau i ituaiga fualaau nei.

E mafai na faaoga fualaau o le botox pe a faalausoo le tiga tutui o le ulu ae tau lē maua fualaau nei pe faatupeina foi.

O tamaitai e mafua na tiga tutui le ulu ona o hormone o le tino, e ono aoga pe a togafitia hormone e ta'ua o le oestrogen ma le progesterone po o le togafitia i fualaau aiga fuafuaina.

Isi faiga e lē tagofia ai ni fualaau

E aofia i isi faiga e lē tagofia ai ni fualaau:

- mea gaosi faatupu malosi i le tino, e pei o le magnesium, vitamin B2 (riboflavin) ma le co-enzyme Q10
- masini e togafitia matauaola o le tino
- isi togafiti e pei o le faamalolo o le tino ma le mafaufau, faiga faatoafilemu o le mafaufau, faiga faatoafilemu totoga o le tino, togafiti e suia ai uiga ma manatunatuga faatupu ma'i ma le fofo nila
- toaga e faamalositino, e pei o le savali, aau ma le yoga.

E fesoasoani foi le tausisi i tulaga masani.