

'Oku fakafuofua ke uesia 'e he langa'ulu mafatukitukí (migraine) ha kakai 'oku laka hake 'i he toko 730,000 'i Aotearoa

'Ilo lahi ange fekau'aki mo e langa'ulu mafatukitukí

Ko e Migraine Foundation Aotearoa New Zealand ko ha kautaha ngāue 'ofa (charity) 'osi lēsisita CC60312



- Ko e langa'ulu mafatukitukí ko e taha ia 'o e ngaahi fakatupunga lahi taha 'o e faingata'a'ia fakaesinō koe'uhí ko 'ene uesia 'a e longomo'uí (hangē ko e 'ikai malava ke ngāue, 'alu ki he akó pe fai 'o e ngaahi ngāue faka'apí), pea 'oku tatau 'ene uesia 'i Aotearoa mo e puke lahi 'i he loto mafasiá (depressive disorder).
- 'Oku lahi ange hono uesia 'e he langa'ulu mafatukitukí 'a e kakai fefiné 'o liunga 2 - 3 'i hono fakahoa ki he kakai tangatá pea 'oku lahi taha 'ene hoko 'i he kakai 'oku ta'u ngāue.
- 'Oku uesia 'e he langa'ulu mafatukitukí 'a e 10% 'o e fānaú pea 'e malava ke hoko ia ko ha langa kete fakataha mo e langa 'ulú.
- Ko e fa'ahinga kehekehe 'o e langa'ulu mafatukitukí 'oku kau ki ai 'a e: langa'ulu mafatukitukí 'i he neave vesitipulá (vestibular), langa'ulu mafatukitukí mo e visonetamaki (aura), langa'ulu mafatukitukí mo e mamate fakafaha'itaha (hemiplegic), langa'ulu mafatukitukí 'i he puke fakamāhiná (menstrual) mo e langa'ulu mafatukitukí fakalongolóngó (silent).
- 'Oku fakafuofua ki he 7% 'o e kakai 'oku mo'ua 'i he langa'ulu mafatukitukí 'oku hoko ia ko e mahaki tauhi ('aho langa'ulu 'e 15 pe lahi ange 'i he māhina).

Ko 'emau misioná ke fakahaa'i ke 'ilolahia ange 'a e uesia 'oku hoko mei he langa'ulu mafatukitukí pea mo 'oatu ha tokoni ma'á e kakai 'oku nau mo'ua ai 'i Aotearoa.

'Ilo lahi ange ki he langa'ulu mafatukitukí, kau ai 'a e founga ke ma'u atu 'a e tokoni mei he 'emau uepisaití

+ migrainefoundation.org.nz



NA'A KE 'ILO'I NAI KO E TOKO 1 'I HE KAKAI 'E TOKO 7 'OKU NAU MO'UA 'I HE LANGA'ULU MAFATUKITUKI?

Ki ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo e langa'ulu mafatukitukí vakai ki he:

migrainefoundation.org.nz



'Okú ke mo'ua 'i he langa'ulu mafatukituki?

- Kuo fakangatangata 'e ha langa'ulu ho'o ngaungaue holó 'i ha 'aho 'e taha pe lahi ange 'i he māhina 'e tolu kuohilí?
- 'Okú ke tokotokakovi pe kovikovi ho keté 'i he taimi 'okú ke langa'ulu ai?
- 'Oku hoha'asi koe 'e he maamá 'i he taimi 'oku langa ai ho 'ulu?

Kapau na'á ke tali 'io ki ha fo'i fehu'i 'e ua pe lahi ange 'i he ngaahi fehu'i ko 'eni, 'oku lahi ange 'i he 90% 'a e faingamālie 'okú ke mo'ua 'i he langa'ulu mafatukituki.

Ko e hā 'a e langa'ulu mafatukituki?

Ko e langa'ulu mafatukituki ko ha fokoutua ia 'i he neavé (neurological) 'okú ne fakatupunga ke toutou hoko "a e langa'ulu mafatukituki". 'Oku fa'a ongo'i 'i he ngaahi mahaki ko 'eni ha langa tu'unga lolototo ki he langa lahi 'i he tafa'aki 'e taha 'o e fo'i 'ulú, pea tōe kovi ange 'i he ngaungaué mo hono fai ha me'á. Fakataha mo e langá, 'oku toe popongi foki mo e mata 'o e kakai pe fakahoha'a 'a e ongó mo e/pe tokotokakovi mo lua.

'E toe lava foki ke kau atu ki he langa'ulu mafatukituki 'oku hoko fakafokifa'a 'a e:

- ngaahi liliu ki he vakai (aura)
- tā vaivaia
- ninimo mo e vertigo ('ikai palanisi e sinó)
- hoha'asi 'e he alá mo e nanamú
- feliliuaki fakaeongo
- langa 'a e kiá mo e umá
- 'ao'aofia e fakakaukau (brain fog) pea faingata'a ke fakamama'u e tokangá
- faingata'a'ia 'i hono kumi e ngaahi fo'i leá
- ongo'i 'kovi (hangover)' hili 'a e langa'ulú.

'Oku fa'a a'u 'a e langa'ulu mafatukituki ki ha houa 'e 4-72 ('e ala a'u pē ki ha houa 'e 2 'i he fānaú mo e to'utupú).

Ko e hā 'okú ne fakatupunga 'a e langa'ulu mafatukituki?

Ko e hoko fakafokifa 'a e langa'ulu mafatukituki 'oku fakatupunga ia 'e ha ngaahi me'a 'oku toutou hoko mo 'ikai angamaheni 'i he 'utó 'oku uesia ai 'a e ngaahi faka'ilonga 'i he neavé, ngaahi kemikale mo e halanga toto 'i he loto'i 'utó mo takatakai 'i he 'utó. 'Oku 'ikai ke mau 'ilo fakapatonu 'a e 'uhinga 'oku hoko ai e me'a ko 'eni ki he fo'i 'uto 'oku uesia 'e he langa'ulu mafatukituki. Ko e ngaahi neave trigeminal mo e fehokotaki'anga 'o e 'utó mo e filosilivá (brainstem) 'a e ngaahi 'elia 'o e fo'i 'utó 'oku uesia.

Ko e langa'ulu mafatukituki ko ha faingata'a'ia 'i he fa'unga fakaesinó (genetic) 'oku fa'a ma'u tukufakahoko ia 'o fakafou 'i he ngaahi fāmilii.

Ko e hā 'a e me'a 'okú ne kamata'i 'a e hoko fakafokifa 'a e langa'ulu mafatukituki?

'Oku 'i ai 'a e ngaahi me'a te ne ala fakatupunga 'a e fo'i 'uto 'o ha tokotaha 'oku mo'ua 'i he langa'ulu mafatukituki ke fu'uuesia, 'o iku ai ke hoko fakafokifa 'a e langa'ulu mafatukituki.

'Oku kau 'i he ngaahi me'a angamaheni 'a e:

- ngaahi hōmone (hormones), tautautefito ki he taimi 'oku puke fakamāhina ai ha fefine
- ngaahi liliu 'i he lahi 'o e mohé mo e mafasia 'a e lotó (stress)
- ta'ofi 'o e kai 'i ha ngaahi houa kai pe 'aukai
- ngaahi liliu 'i he 'eá
- uesia mei hono ta'ofi 'o e kēfini
- fu'u si'isi'i e vai 'i he sinó.

'Oku kaunga 'a 'ene hokó 'i he ngaahi taimi 'e ni'hi ki he langa'ulu mafatukituki prodrome, 'i he taimi 'oku hoko ai 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e langa'ulu mafatukituki hangē ko e tā vaivaia, ngaahi 'umisi ki he me'akai mo e popongi'ia 'i he maamá 'i he ngaahi houa pe 'aho kimu'a ke kamata 'a e langa'ulú.

'Oku founga fēfē hono faito'o 'a e langa'ulu mafatukituki?

'Oku 'ikai malava ia ke sai 'aupito 'a e langa'ulu mafatukituki, ka 'e lava 'o faito'o 'a hono ngaahi faka'ilongá 'aki ha ngaahi fo'akau mo e ngaahi founga ke fili mei ai 'a ia 'oku 'ikai faka'aonga'i ki ai ha fo'akau.

Ko e ngaahi liliu 'i he fo'ikaú mo e anga 'o e mo'ui 'e lava ke ne ta'ofi ha toe hoko atu 'a ha hoko fakafokifa 'a e langa'ulu mafatukituki.

Ngaahi founga faito'o ke fili mei ai

Ko e ngaahi fo'akau non-steroidal anti-inflammatory (NSAIDs), ngaahi fo'akau ke ta'ofi 'a e tokotoka kovi (anti-nausea) mo e triptans, ko ha kulupu ia 'o ha ngaahi fo'akau kuo fa'u fakapatonu ke faito'o 'aki 'a e hoko fakafokifa 'a e ngaahi langa'ulu mafatukituki, pea 'e lava 'o faka'aonga'i ia lolotonga ha'ane hoko fakafokifa. 'Oku ola lelei taha hono faka'aonga'i tōmu'a kinautolú.

'E lava ke folo 'a e ngaahi fo'akau faka'ehi'ehi (preventive) 'i he 'aho kotoa pē ke tokoni ki hono fakasi'isi'i 'a 'ene hoko fakafokifa. Ko e ngaahi fakatāta ki hení 'oku kau ki ai 'a e beta-blockers, ngaahi faito'o ki he loto mafasiá (antidepressants), antiepileptics mo e ngaahi fo'akau ki he toto mā'olungá.

Ko e ngaahi fo'akau fo'ou 'oku fakapaonu ki he langa'ulu mafatukituki 'oku nau tāketi'i 'a e calcitonin gene-related peptide (CGRP), ko ha molekula (molecule) 'oku kau 'i hono kamata'i 'a e ngaahi taimi 'oku hoko fakafokifa ai. 'Oku fakangatangata pē hono ma'u 'o e ngaahi fo'akau anti-CGRP 'i Aotearoa. Vakai ki he uepisaiti 'a e Migraine Foundation ki he ngaahi fakamatala fakamuimui taha fekau'aki mo e ngaahi me'á ni.

'E lava ke ngāue'aki 'a e ngaahi huhu botox ki he langa'ulu mafatukituki 'oku tauhi ka 'oku 'ikai ke fa'a ma'u pe fakapa'anga ma'u pē.

Ki he kakai fefine 'oku fekau'aki 'enau langa'ulu mafatukituki mo e hōmoné, 'e ala tokoni hono faito'o 'aki 'a e oestrogen mo e progesterone pe faito'o fakavaha fanau 'okú ne ta'ofi 'a e hifofuá (ovulation).

Ngaahi founga ke ala fili mei ai 'a ia 'oku 'ikai ngāue'aki 'a e fo'ikaú

'Oku kau 'i he ngaahi founga ke fili mei ai 'a ia 'oku 'ikai ngāue'aki 'a e fo'ikaú 'a e:

- ngaahi fo'akau fakalato (supplements), hangē ko e mekinisiume (magnesium), vitamini B2 (riboflavin) mo e co-enzyme Q10
- ngaahi me'angāue neuromodulation
- ngaahi faito'o kehe ki he 'atama'i hangē ko e ako'i 'o e fakafiemālie, fakamama'u 'a e fakakaukau 'i he taimi lolotonga (mindfulness), founga ki he fakamama'u 'o e fakakaukau (biofeedback), faito'o fakasaikolosia (cognitive behavioural) mo e faito'o tau pinehui (acupuncture)
- hokohoko fakamālohisino, hangē ko e luelue, kaukau tahi/vai kaukau mo e yoga.

'E toe tokoni foki mo hono tauhi 'o ha tō'onga kuo fakahoko 'i ha ngaahi taimi pau (regular routine).