

MİGREN

Haz. Ecz. Metin KARADENİZ

M

igren nedir?

Migren benign epizodik bir hastalıktır. başlıca semptomu genellikle 4-72 saat süren baş ağrısıdır; baş ağrısına kişinin bir atak sırasında normal işlevini görmesini zorlaştıran bulantı, kusma, ışık, ses ve kokulardan rahatsız olma gibi semptomlar da eşlik eder.

Migrenin iş, sosyal ve aile yaşamı üzerinde yalnızca atak sırasında işlev kısıtlanması nedeniyle değil, atak geçirme korkusu nedeniyle de önemli bir etkisi vardır. Günümüzde migrenin doğal öyküsünü değiştiren kesin bir tedavi yoktur. Kullanılan yöntemler yalnızca hastalığın belirtilerini baskılamaya yöneliktir.

Migren tipleri:

Migrenin birlikte veya ayrı ayrı görülebilen iki alt tipi vardır. Aura'sız migren atakların %70-90'ından sorumludur. Ve auralı migren atakların %10-30'undan sorumludur. Atakların %1-2'si ağrısız auralıdır.

Aurasız migren:

Kendini 4-72 saat süren ataklarla gösteren idiyopatik yineleyici bir baş ağrısı bozukluğudur. baş ağrısının tipik özellikleri; tek taraflı yerleşim, zonklayıcı nitelik, orta veya ağır şiddet, rutin fizik aktivite ile kötüleşme ve bulantı, fotofobi ve fonofobi varlığıdır.

Auralı migren:

Serebral kortekse veya beyin sapına lokalize edilebilen, genellikle 15-20 dakika içinde aşamalı olarak gelişen ve genellikle 60dk'dan az süren nörolojik semptom atakları ile seyreden idiyopatik ve yineleyici bir baş ağrısı bozukluğudur. Baş ağrısı, bulantı ve/veya fotofobi, genellikle nörolojik aura semptomlarından hemen sonra veya bir saatten daha az süren semptomsuz bir auralardan sonra ortaya çıkar. Baş ağrısı genellikle 4-72 saat sürer.

Migrenin klinik bulguları nelerdir?

- 1-prodrom
 - 2-aura
 - 3-baş ağrısı
 - 4-rezolüsyon
 - 5-düzelme
- (bakınız şekil 1)

Migren belirtileri nelerdir:

- Baş ağrınız aniden ortaya çıkıyorsa
- Geçmiyorsa
 - Çift görmeye neden oluyor, halsizliğinizi artırıyor veya duyu kaybına neden oluyorsa
 - 50 yaşından sonra ortaya çıkmışsa
 - Başınıza aldığınız bir darbe veya kaza sonrası ortaya çıkmışsa
 - Boynunuzda sertlik veya ateş şeklinde kendini gösteriyorsa
 - Alışmadığınız bir durum yaratıyorsa
 - Şu ana kadar başınızın hiç böyle ağrımadığını düşünüyorsanız

Bazı insanlar hem migren ağrılarından hem de kronik gerilim tipi baş ağrılarından şikayetçi olmaktadır. Bu "karma" baş ağrısı türünün teşhisi ve tedavisi zor olabilir. Sizin yaşadığınız belirtiler tabloda varsa bu konuyu doktorunuza gittiğinizde gündeme getirmeyi unutmayın.

Tetikleyici Faktörler (Bkz. Şekil 5)

Açlık

Diyet, öğün kaçırmak..vb.

Yiyecekler

Çikolata, süt, peynir, tereyağ, krema, kırmızı şarap, çay, kahve, turuncgiller, domates, patates

Baş ağrısı Türleri



Baş Ağrısı Semptomları Tablosu'nda baş ağrısı türleri belirtilmektedir. Semptomların herkeste aynı şekilde olmadığını hatırlatmak isteriz

Sigara

Nikotin

Uyku

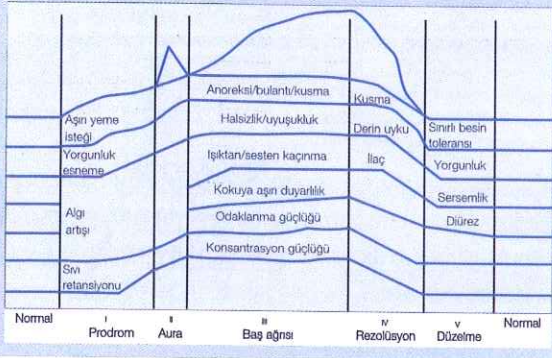
Çok veya az uyku, uyku saatlerini değiştirme, jet lag

Hormonal Dengeye Değişiklik

Menapoz dönemi, menstruasyon dönemi veya öncesi, hamilelik, doğum kontrol hapları

Şekil 1

Tam olarak gelişmiş klasik migren atakları sırasında oluşan semptomlar ve bulgular. Kaynak: Blau (1992).



Bazı insanlar hem migren ağrılarında hem de kronik gerilim tipi baş ağrılarında şikayetçi olmaktadır. Bu "karma" baş ağrısı türünün teşhisi ve tedavisi zor olabilir. Sizin yaşadığınız belirtiler tabloda varsa bu konuyu doktorunuza gittiğinizde gündeme getirmeyi unutmayın.

Çevre Koşulları

Sıcak, soğuk, ışık, gürültü, havalandırma, çeşitli kokular, kuru hava, dumanlı ortamlar (özellikle sigara)

Şekil 5

Migrenin tetikleyici faktörleri

Yetersiz beslenme

- Öğün atama
- Öğünleri geciktirme
- Yetersiz beslenme

Spesifik gıdalar

- Bazen peynir, çikolata, turuncu meyveler (aşırı yeme isteği prodromal semptomlar olabilir)
- Bazı şaraplar/biralar/alkollü içkiler
- Kafein kesilmesi

Uyku

- Aşırı uyuma
- Uykusuzluk

Baş ve boyun ağrısı

- Göz, sinüs, boyun, diş veya çene ağrısı

Duygusal tetikleyiciler

Çevresel

- Parlak veya titreşimli ışıklar
- Aşırı efor/egzersiz
- Seyahat
- İklim değişiklikleri
- Güçlü kokular

Hormonal faktörler (kadınlar)

- Menstruasyon
- Oral doğum kontrolü
- Gebelik (fokal semptomları alevlendirebilir fakat ikinci ve üçüncü trimesterlerde migren genellikle düzelir)
- HRT

Ayrıca giren hastalık

Not: Yukarıdakilerin hepsi her migren hastasında görülmeyebilir ve genellikle bir atağı başlatması için birden fazla faktörün bir arada bulunması gerekir.

Fiziksel Aktivite

Egzersiz

Stres

Migren stresli ortamda iken tetiklendiği gibi bu ortamdan çıktıktan sonra da başlayabilir. Örneğin bazı çalışanlar iş ortamından çıktıktan sonra migren geçirmektedirler. Bu tip migrene "Haftasonu Migreni" denmektedir.

Baş Ağrısını Gideren İlaçlar

Ağrı kesiciler, baş ağrısını giderir ancak ağrının nedenini ortadan kaldırmaz. Ağrı ilk ortaya çıktığında alınırsa en iyi etkiyi gösterirler. Ağrı kesiciler söz konusu olduğunda daha çok ilaç içmenin daha çok rahatlama sağlayacağı anlamına gelmediğini hatırlatmakta yarar görüyoruz. Ayrıca bu durum, ilacın gereğinden fazla kullanımına bağlı baş ağrılarına da neden olabilir (rebound baş ağrıları).

Ağrı kesici ilaçlar baş ağrısında işe yaramaktadır. Ancak, bu ilaçların haftada 3 günden fazla kullanılmaması gerekmektedir.

Ağrı Kesiciler

- Hafif derecedeki baş ağrılarını tedavi etmekte kullanılabilir.
- Bazılarının yüksek dozlarda kullanılabilmesi için doktor tarafından tavsiye edilmiş olması gerekmektedir.
- Ağrı ilk ortaya çıktığı sırada alınırsa en fazla etkiyi gösterirler.
- Doktorunuz aksini tavsiye etmediği sürece prospektüsünde yazılardan daha sık veya daha yüksek dozda alınmaları gerekmektedir.
- Bu ilaçların haftada 3 günden daha fazla alınmaması gerekmektedir.
- Yiyecek veya anti-asit ve bir bardak dolusu su ile birlikte almak suretiyle bu ilaçların midenizi rahatsız etmesini önleyebilirsiniz. Ancak ülseriniz veya kanama gibi diğer sorunlarınız mevcutsa doktorunuz parasetamol dışındaki ağrı kesicileri kullanmanızı istemeyebilir.

	Semptomlar	Olası Nedenleri
Gerilim tipi baş ağrısı	• Şiddetli olmayan, sürekli bir ağrı • Zonklama yok • Başta veya boyunda sıklıkla hissi	• Yetersiz uyku • Depresyon • Stres
Migren	• Şiddetli ve zonklayıcı ağrı • Genellikle başın bir tarafında veya bir gözün arkasında hissedilir • Parlayan bir ışık görme hissi (aura) olabilir veya olmayabilir (görsel bir takım rahatsızlıklar, kol veya bacakta uyuşma) • Işığa ve/veya sese karşı hassasiyet • Mide bulantısı ve/veya kusma	• Diyet • Hormonel değişimler (adet dönemi, menopoz) • İlaç kullanımı (doğum kontrol hapları, hormon replasman ilaçları) • Aile hikayesi (Kalıtsal olabilir)
Demet (küme) baş ağrısı	• Şiddetli ağrı • Genellikle tek göz çevresinde veya arkasında hissedilir • Burun tıkanıklığı ve göz yaşarması • Ağrı genellikle uyku sırasında gelişir • Baş ağrıları bir yıl kadar süre görülmeyebilir ve sonra geniş bir dönem günlük olarak yaşanır.	• Alkol alınması • Sigara içmek
Kadınlarda adet döneminde yaşanan baş ağrısı	• Çoğunlukla yumurtlama veya adet döneminde veya hemen önce veya sonra oluşur. • Migrene benzer bir ağrı yaşanır	• Östrojen düzeyindeki artma veya azalma
Sinüs baş	• Şiddetli, sabit bir ağrı • Burundan kıvamlı sıvı • Genellikle burun etrafında ancak alın ve kulaklara kadar yayılabilir.	• Sinüs enfeksiyonu • Septum deviasyonu • Burunda tıkanma (kist, polip)
Alerjiye bağlı baş	• Sinüslerin tıkanması • Gözlerde yaşarma ve kaşınma • Başta zonklama	• Polen veya küf sporları • Toz
Kafeine bağlı baş	• Zonklayıcı	• Aşırı kafein
Yorulmaya bağlı baş ağrısı	• Ağrı, baş genelinde olup belirli bir bölge ile sınırlı	• Yorucu fiziksel aktivite (koşma, egzersiz, cinsel ilişki) • Hapşırma veya öksürme • Anevrizma veya tümör • Migren veya demet(küme) baş ağrısı ile birlikte görülebilir.
Eklem baş	• Başta basınç veya sıkışma hissi • Çenede ağrılı bir "çıtırdama"	• Çenede bozukluk veya kenetlenme • Stres
Artirite (romatizma) bağlı baş	• Boyunda veya başın arka bölümünde ağrı • Hareket ettiğinde artar	• Nedeni bilinmemektedir
Göz yorgunluğuna bağlı baş	• Ağrı alında hissedilir	• Tedavi edilmeyen görme sorunları : astigmat

- Bir takım ağrı kesiciler alındığında araba kullanılmaması veya tehlikeli olabilecek faaliyetlerde bulunulmaması gerekmektedir. Bu ilaçlar, uyku veya dalgınlık durumu yaratabilir.
- Bu ilaçlarla birlikte alkol, alerji ilaçları ve uyku ilaçları alınmamalıdır.
- Başka bir ilaç almadan veya ameliyat olmadan önce doktorunuza bu ilaçları aldığınızı bildirmeniz gerekmektedir.
- Baş ağrısını önlemeye yönelik ilaçlar, ayda 3 veya daha fazla baş ağrısı yaşayanlar için faydalı olabilir. Bu ilaçların size faydalı olup olmayacağını doktorunuza sorun. Migren ilaçları
- Yalnızca migreni veya demet(küme) baş ağrısı olan hastalarda faydalı olmaktadır.
- Orta ve şiddetli ataklardan kurtulmak üzere kullanılır.
- Her zaman yanınızda taşımanız gerekir.

- Mümkün olduğunca atağın başlangıcında alınmalıdır.
- Doktorunuz tarafından aksi belirtilmediği sürece prospektüsünde belirtilenden daha sık veya daha yüksek dozda alınmamalıdır.
- Başka bir ilaç kullanmaya başlamadan veya ameliyattan önce doktorunuza bu ilaçları kullandığınızı bildirmeniz gerekir.

Baş Ağrısını Önlemeye Yönelik İlaçlar (Profilaktik İlaçlar)

Ağrıyı önlemeye yönelik ilaçlar, bazı durumlarda baş ağrılarının sıklığını gidermek için kullanılmaktadır. Ağrı kesicilerden farklı olarak başınız ağrıyorsa bile olsa her gün alınmaları gerekmektedir. Bu ilaçlar tüm baş ağrılarını önlemese bile baş ağrısı yaşama sıklığını ve ağrıların şiddetini azaltmaktadır. Aslında baş ağrısının daha az yaşanması ilaç tedavisinin işe yaradığını göstermektedir. Baş ağrıları kontrol

İlaçlar ve Baş Ağrısının Üstesinden Gelme

Tablo 1. Migrenlilerin tetikleyici faktörlere karşı duyarlılık oranı

Tetikleyici Faktör	Kadın (393)	Erkek (101)	Genel (494)
Stres	%64	%54	%62
Hava değişiklikleri	%47	%32	%43
Geçmişte veya halen adet döneminde artış (sadece kadınlar)	%50	-	-
Öğün atlama	%43	%31	%40
Güneş ışığı	%40	%31	%38
Yetersiz uyku	%33	%23	%31
Gıdalar	%31	%28	%30
Parfüm	%34	%10	%29
Sigara dumanı	%29	%13	%26
Stres sonrası	%25	%22	%24
Aşırı uyku	%26	%19	%24
Egzersiz	%14	%16	%15
Cinsel aktivite	%4	%9	%5

Tablo 2: Mevsimsel değişiklik: Farklı mevsimlerde baş ağrılarında artış bildiren hastaların oranı

Mevsimler	Kadın	Erkek	Genel
İlkbahar	%15.5	%7.9	%13.9
Yaz	%12.7	%2.9	%10.7
Sonbahar	%15.0	%3.9	%12.7
Kış	%8.3	%4.9	%7.6

Burada baş ağrısı tedavisinde kullanılan farklı ilaç türleri hakkında bilgi bulabilirsiniz. Baş ağrısı teşhisi ve tedavisinde kaydedilen son gelişmeler sayesinde ağrısız günlere kavuşabilirsiniz.

altına alındıktan sonra aldığınız ilaç miktarını azaltabilirsiniz. Hatta sonunda baş ağrısını önleyici ilaç almayı tamamen kesebilirsiniz.

Baş ağrıları şiddetli olduğunda ve ay içerisinde daha sık yaşanmaya başladığında önleyici tedaviye başvurulabilir. Baş ağrısının durumuna göre doktorunuza bu ilaçların size uygun olup olmadığını danışabilirsiniz.

Ağrıyı kesmeye yönelik ilaçlar kan damarları ve sinirleri etkileyerek migren atağını kesebilirler.

Stresin Etkilerini Azaltma

Stresli olduğunuz zaman sırt ve boyun bölgenizdeki gergin kaslar baş ağrısına neden olabilir veya eşlik edebilir. Stresin etkilerini azaltmanın iki önemli yolu bulunmaktadır:

1. Gevşemeyi öğrenme
2. Fiziksel egzersizi yaşantınızın bir parçası haline getirme.

Gevşemeyi öğrenmek, stresi baş ağrısına neden olmadan önce gidermenizi veya başladıktan sonra baş ağrısının yarattığı rahatsızlığı azaltmanızı sağlayabilir. Fiziksel aktivite

ise enerji yakmanıza ve stresinizi atmanıza olanak verir. Stresin sağlığını etkilememesini sağlamak üzere rahatlatma tekniklerinden yararlanın.

Başvurabileceğiniz pek çok rahatlatma tekniği bulunmaktadır: kaslarınızı rahatlatma, derin nefes alma ve meditasyon. Yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda bu üç yöntemin de stresten kurtulmayı sağladığı kanıtlanmıştır. Günde en az bir kez 15 dakika süreyle bir şekilde rahatlatmaya çalışın. Ayrıca biyo-geri bildirim eğitiminden de yararlanabilirsiniz. Vücudunuzdaki tansiyonu ölçen hassas makineler sayesinde vücudunuzun strese karşı nasıl tepki gösterdiğini öğrenebilirsiniz.

Kaslarınızı Rahatlatma

Pek çok insan strese kasılmak suretiyle tepki verirler. Genellikle böyle yaptıklarının bilincinde değildirlir. "Kaslarınızı rahatlatmak", kaslarınızın gergin olması ve rahatlamış olması durumundaki farkı hissetmenize yardımcı olur. İşte kaslarınızı rahatlatmanın kolay bir yöntemi. Uyumakta zorluk çekiyorsanız yatmadan önce de deneyebilirsiniz.

Başınızdan başlayarak ve ayaklarınıza doğru inerek her kas türü için aşağıdaki dört adımı uygulayın. Üzerinde çalışacağınız kas grupları yüzünüz, boynunuz, omuzlarınız, kollarınız, elleriniz, göğsünüz, sırtınız, karın bölgeniz, bacaklarınız ve ayaklarınız olacaktır.

1. Kaslarınızı sıkın.
2. Nasıl hissettiğinize dikkat edin.
3. Şimdi de kaslarınızı serbest bırakın.
4. Şu anda nasıl hissettiğinizi düşünün. Daha hafif mi hissediyorsunuz? Kaslarınızın zonklaması veya ağrması durumu sona mı erdi?

Derin Nefes Alma

Sırtınız dik olarak oturun veya ayakta durun. Yavaş ve derin derin nefes alın. Havanın vücudunuza dolması ile birlikte karnınız şişecektir. Nefes alışınızı hissetmek için elinizi karnınıza koyun. İçinizi mümkün olduğunca havayla doldurduktan sonra birkaç saniye süreyle nefesinizi tutun. Şimdi bir mum üflüyormuş gibi nefesi dudaklarınızın arasından verin. Nefesin vücudunuzdan dışarı çıkarken hissettiğiniz duygu üzerinde yoğunlaşın. Bu işlemi dört-beş kez tekrarlayın ve sonra da birkaç dakika sakince oturun. Kendinizi daha az gergin mi hissediyorsunuz? Rahatladınız mı?

İç Monolog

Kendinize bir şeyi başaramayacağınızı söylemeniz o şeyle mücadele etmenizi engelleyecektir. Pozitif düşünün. Kendinize başarabileceğinizi söyleyin.