

Migren

Acil bölüm bilgi metni

Genel

Migren nedir?

Migren genellikle başın bir bölgesinde başlayarak (çoğunlukla gözün arkasında) tüm başa yayılan ciddi baş ağrılarıdır. Migren ağrıları iki saat kadar sürebileceği gibi günlerce de devam edebilir.

Migren ağrıları yaklaşık her 10 kişiden birini etkiler. Kadınlarda üç kat daha yaygın görülür ve sağlıklı olmalarına karşın gençleri de etkiler. Migren ağrıları olan çoğu kişinin ailesinden birinde de bu sorun görülür.

Migren neden oluşur?

Migren ağrılarının nedeni tam olarak bilinmemektedir.

Araştırmalarda migren nedeninin, kafa derisinde ve beynin etrafında yer alan dokulardaki kan damarlarının şişmesi nedeniyle beyine daha fazla kan pompalanması olabileceği ileri sürülmektedir. Ayrıca, beyindeki faaliyet ve kimyasal maddelerde oluşan değişikliklerin de bu konuda rol oynayabileceği görülmektedir.

Bir kişide görülen migreni başlatıcı unsurun ne olduğunu ortaya çıkarmak her zaman kolay olmasa da, doktorlar migreni tetikleyici unsurların bulunduğuna inanmaktadırlar. Yaygın görülen bazı başlatıcı unsurlar aşağıda belirtilmektedir:

- alkol, özellikle kırmızı şarap
- televizyon ve bilgisayardan titreşimle yayılan ışık
- ısı, ışık (parlak), ya da gürültü
- petrol ve parfümde bulunanlara benzer kimyasal maddeler,
- peynir, kahve, kuru yemiş, çikolata, portakal, domates, bazı yiyeceklerde bulunan katkı ve koruyucu maddeler
- açlık
- hormonal değişim – adet dönemleri, hormon hapları ve menapoz
- egzersiz
- duygusal stres, heyecan veya yorgunluk
- dinlenme – stresli bir çalışma haftasının ardından dinlenmeniz sırasında bir migren krizi gelebilir.

Belirtileri nelerdir?

Migren ağrıları zonklayıcı, sızlayıcı ve zorlayıcı olabilir ve hareket edildiğinde ya da normal aktiviteler sırasında daha kötüye gidebilir. Diğer belirtiler aşağıda açıklanan durumları içerir:

- bulanık görme, parlayan ışıklar, uyuşma hissi, karıncalanma ve garip kokular duyma gibi uyarıcı işaretler (aura)
- mide bulantısı ve kusma
- parlak ışıktan rahatsız olma
- yüksek sesli gürültüden rahatsız olma.

Ataklar az ve seyrek ya da sık ve ciddi şekilde bulunabilir. Migrenlerin nasıl gelişeceği çoğu kez belli olmaz.

Tedavi

Migren kişilerde farklı şekillerde gelişir ve buna göre tedavisi de farklı olur.

Bir migren atağına karşı uygulanan birçok yeni tedavi şekilleri bulunmaktadır.

Migrenin erken evrelerde bulunması durumunda, aspirin gibi basit ilaçlar (çoğunlukla 900 mg ya da üç tablet) ve mide bulanmasını önleyici ilaçlar rahatlama sağlamak için yeterli olabilir. Aspirin kullanamıyor olmanız durumunda, bunu doktorunuza ya da sağlık bakım uzmanınıza bildirin.

Ağrının ciddi olması durumunda, daha kuvvetli ilaçlar (genellikle *damardan* – damarın içine 'damlatılarak' verilenler) ve hastanede tedavi gerekli görülebilir.

Şimdi daha etkili ilaçların bulunması nedeniyle, *Pethidine* artık migren tedavisinde kullanılmamaktadır.

Doktorunuzun, belirtilerinizle ilgili başka bir nedenin bulunduğunu düşünmemesi durumunda, herhangi bir test uygulanmaz.

Evde bakım

Evde basit önlemler alarak migreninizle baş edebilirsiniz.

- Sessiz, serin ve karanlık bir odaya giderek yatağa uzanın.
- Soğuk flannel bir bezi alınınıza ya da boynunuza koyun.
- Kahve, çay ya da portakal suyu içmeyin.
- Çok fazla ortada dolaşmaktan kaçının.
- Meditasyon yaparak ya da müzik dinleyerek rahatlama çalışın.
- Kitap okumayın ve televizyon izlemeyin.
- Araç sürmeyin.
- Bazı kişiler, 'uyumanın' migren atağında rahatlama sağladığı kanısındadırlar.
- Ağrı kesicileri doktorunuzun tarifine uygun olarak kullanın.

Başka bir atak geldiğinde, migren karşıtı ilacınızı ya da basit ağrı dindirici ilacınızı alarak karanlık, sessiz bir odada yatağa uzanın. Tedaviye ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi olur. İlaçlarınızı yalnızca tarif edildiği biçimde kullanın.

Baş ağrınızın şiddetli, her zamanki ağrılardan farklı olması ve alışılmış ağrı kesici ilaçlarınıza yanıt vermemesi ya da aynı zamanda kol ya da bacaklarınızda güçsüzlük, konuşma zorluğu, ateş, uyku hali ya da şaşkınlık duyumsamanız durumunda, acil tıbbi tedavi görmemiz gerekir.

Neler olabilir

Birçok kişide ağrı geçer ve kendilerini daha iyi hissederler. Birkaç saat ya da birkaç gün süren 'sersemlik' hissedebilirsiniz. Bu da, hafif bir baş ağrısı ile birlikte kendinizi halsiz ve yorgun hissetmenize yol açar.

İşe ya da okula gitmeyerek evde kalmanız gerekebilir.

Sık görülen atakların gelmesi durumunda, yardımcı olabilecek günlük tedavi yöntemleri bulunmaktadır. Yaşlandıkça migren, seyrekleşme ve şiddetinde azalma eğilimi gösterir.

Korunma

- Atağın nedenini düşünün ve bu 'tetikleyici' unsurdan kaçının. Söz gelimi kırmızı şarabın nedenlerden biri olduğunu düşünmeniz durumunda içmeyin.
- Atakları azaltmaya ya da önlemeye yönelik tedavi yöntemleri konusunda doktorunuza danışın.
- Bu konudaki araştırmaların yetersiz bulunmasına karşın tamamlayıcı tedaviler yardımcı olabilir. Örnekler arasında rahatlama (yoga, meditasyon) akupunktur, aromaterapi, biofeedback ve hipnoterapi sayılabilir.

Notlar:

Yardım arama



Acil tıbbi durumda, size en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın).



Diğer sağlık sorunları için doktorunuzu ya da sağlık uzmanınızı görün.



Kayıtlı bir Hemşireden tavsiye almak için, günün 24 saati süresince **NURSE-ON-CALL'u (Telefonla Hemşire Tavsiye Hattı'nı) 1300 60 60 24** numaralı telefondan, Victoria* eyaletinin herhangi bir yerinden yerel telefon görüşme ücreti karşılığında arayabilirsiniz.

İngilizce konuşmakta zorluk çekenler için, **NURSE-ON-CALL** hizmetinin **tercümanlık servislerine** erişim olanağı bulunmaktadır. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

*Cep telefonundan yapılan görüşmelere daha fazla ücret uygulanabilir



Daha fazla bilgi almak mı istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışın.
- Fizik tedavi uzmanı, kiropraktör ya da bir osteopat'ı ziyaret edin.
- **Better Health Channel'**ı ziyaret edin. www.betterhealth.vic.gov.au
- **Baş ağrısı ve Migren Bilgi Sitesini** ziyaret edin www.headache.com.au

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da edfactsheets@health.vic.gov.au adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, www.health.vic.gov.au/edfactsheets websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Söz konusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

