



## Baş ağrıları

# Migren – nedenlerinden sakınma, akut atakları engelleme

Migren bir baş ağrısından daha fazlasıdır. Bazı insanlarda bunun habercisi, gözler önünde titreme, görüş alanında şimşeklerle ifade olunan görme bozuklukları ya da vücudun bir yanında karıncalanma veya uyuşma duyularıyla ortaya çıkan algı bozukluklarıdır. Doktorlar, yavaş yavaş oluşan ve bir çok insanda migrenin öncülü olarak görülen bu fenomene Aura adını verirler. Auralı ve aurasız olmak üzere iki çeşit migren vardır.

Bu iki hastalık çeşidi için de baş ağrıları karakteristiktir. Bunlar genelde başın bir bölümüyle sınırlı kalırlar ve merdiven çıkma, ağır bir şeyler kaldırma gibi bedensel güçlükler esnasında yoğunlaşırlar. Bir çok hastada, migren kendisini, mide bulantısı, kusma ya da ses ve ışığa karşı fazla hassaslık gibi belirtilerle fark ettirir.

### Migrene yol açan nedenlerden uzak durun!

Şunlar migrene neden olan faktörlerdendir:

- aşırı alkol tüketimi,
- stres ya da azalan stres,
- uyku – uyanıklık ritmindeki bozukluklar,
- çok fazla ya da titrek ışık gibi aşırı uyarıcılar,
- kafein düzeyinin düşmesi ve
- hormonal değişimler.

Sıklıkla migren sorunları olan bir kişi, bir baş ağrısı günlüğü tutmalı ve migrenin ne kadar ağır olduğunu, ne kadar sürdüğünü, öncesinde hangi durumların yaşandığını buraya not etmelidir. Böylece, belki bir sistem belirginleşebilir: örneğin, migren, kahve tüketiminin daha az olduğu hafta sonlarında mı, yoksa stresin daha yüksek olduğu anlarda mı yaşanıyor. Eğer nedenler bilinirse, kişi kendisini böylesi durumlardan, dolayısıyla da migrenden, sakınabilir.

### Migrene karşı önlem olarak neler yardımcı olur?

Tekrarlayan migren ataklarına maruz kalan bir kişi, günün düzenli bir akışına ve düzenli bir uyku – uyanıklık ritmine dikkat etmelidir. Stres, mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Otojen egzersiz ve

yoga gibi gevşeme alıştırmaları ve düzenli molalar yardımcıdır. Migren hastası olan bir kişi, ödev ve sorumluluk alma söz konusu olduğunda daha sık “Hayır” diyebilmeyi öğrenmelidir. Fazla alkol ve kahve tüketiminden sakınmalı ve dengeli bir beslenmeye dikkat edilmelidir. Bazı durumlarda, migreni önleyici ilaç tedavisi anlamlı olabilir.

Kimi migren hastası, herhangi bir atağın ön belirtilerini fark edebilir. Örneğin yüksek uyarı, belli gıda maddelerine karşı aşırı istek, depresif düşünceler ya da kimi hiperaktiviteler gelecek bir migren atağının ön habercileri olabilirler. Bu durumda en iyisi vites düşürmek, stres ve aceleyi azaltmak ve mümkünse sakın, loş bir odaya çekilip dinlenmektir.

### Migren ilaçlarını doğru kullanmak

Ara sıra beliren baş ağrılarına karşı, eczanelerde reçetesiz olarak satılan ağrı kesicileri kullanmak sorun değildir. Ama sıklıkla baş ağrıları çeken bir kişi, bir doktora başvurmalı ve bunun nedenlerini ortaya çıkarmalıdır. Tekrarlanan baş ağrıları kesinlikle ağrı kesicilerle tedavi edilmeye çalışılmamalıdır. Zira, ağrı kesiciler de, bir süre sonra baş ağrılarına yol açabilirler. Buna ilaç nedenli baş ağrısı denir. Özel migren ilacı Triptane de, sadece doktorun talimatlarına göre alınmalıdır. Yoksa istenmeyen yan etkiler olabilir.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam