

# Migren

Halk arasýnda yarým bađ ađrýsý diye bilinen , bađýn ve yüzün yarýsýný kaplayan özel bir bađ ađrýsýdýr. ađrý bazen enseden, b yeri olmayan siddetli bir ađrýdýr. Ađrýlar bazen dayanýlmayacak kadar piddetli olur. Birkaç dakika sürebileceđi gibi saatlerce hat günlerce devam eder. migren, herhangi bir hastalýđýn belirtisi olabildiđi gibi, belirli bir neden olmadan da görülebilir. Bađýn yarýs zonklamalar, bulantý ve bazen kusma görülür. Gözünün önünde siyah benekler, bulanýk lekeler, uçupur. Bazý kimseler, konupm zorluk çekerler. Ađrý geldiđi zaman, karanlýk sesiz bir ortam ister.

Türkiye&rsquo;de 1998 yýlýnda yapýlan bir araştýrmaya göre 15-55 yađ grubunda bađađrýsý görülme sýklýđý %16.4 olarak bul oran kadýnlar için %21.8, erkekler için %10.9&rsquo;dur.

## Migren Bađađrýsýnýn Özellikleri:

Migrenli kípilerin büyük çođunluđunda bađađrýsý en azýndan atađýn (krizin) bađlangýcýnda bađýn bir bölgesinde bađlar. Daha s hastada her iki tarafý tutar. Bu özelliđi sebebi ile yarým bađađrýsý olarak da bilinir. Bazen bađ ađrý ile beraber ense kökü ve sýrt ađrý, Zonklayýcýdýr, giderek piddetlenir ve genipler, kafa yarýsýný veya tamamýný etkiler. Ađrýnýn piddeti ve süresi deđipkendir olabileceđi gibi orta veya hafif piddette olabilir. Migren ataklarý bazý hastalarda haftada birkaç kez olurken diđer bir kýsým hasta çok seyrek olabilir. Ancak genel bir ortalama ayda 2-3 atak beklindedir. Beraberinde bulantý veya bulantý ile birlikte kusma, ýbýk ve gürlütüden, sestem rahatsýz olma vardýr. Normal ýbýk ve sesler çok rahatsýz edici olabilir. Bu yüzden bir kýsým hastalar kara sessiz bir odada yatmayý tercih ederler.

Bađađrýlarý sebepleri 2 ana gruba ayrýlýr:

### 1. Sekonder bađađrýlarý

Vücutta beyin ve omurga herhangi bir yapýsal hastalýđa bađlý olarak ortaya çýkar.

### 2. Primer Bađađrýlarý

Bilinen veya gösterilebilir herhangi bir yapýsal hastalýk ile ilipkisi olmayan süregen ađrýlardýr.

Migren.

- Gerilim bađađrýlarý.
- Günlük süregen bađađrýlarý.
- Cluster (küme) bađađrýlarý.
- Kironik paroksismal hemikrania.

Yukarıdaki sýnýflama &ldquo;Uluslararası Bađađrýsý Derneđi&rdquo; tarafýndan 1998&rsquo;de yayınlanmýptýr. Bu sýnýflama deđerlendirirken hekime yardýmcý olmaktadır ancak her hastanýn ađrýsý farklı özellikler gösterdiđinden çođu zaman kesin olarak bir sýnýfa sokmak mümkün olmamaktadır.

Diđer sebepler:

Psikiyatrik kökenli bađ ađrýsý.

Kafa içinde inflamasyona bađlý bađ ađrýsý.

Göz, kulak, diđ, burun ve sinüs kaynaklý bađ ađrýlarý.

Boyundaki yapýsal bozukluklardan kaynaklanan bađ ađrýlarý.Bađađrý(migren) tetikleyen faktörler:

Migrenin bađlamasýna sebep olabilen bađlýca faktörler; stres, hormonal deđipiklikler, diyet faktörleri, uyku düzeni, iklimsel deđipiklik ve kípisel bazý alýpkanlýklardýr.

Stres ve Duygular: Emosyonel olaylar migrenin bađlamasýnda önemli role sahiptirler.

Hormonal Deđipiklikler:

Migrenli kadýnlarýn yaklapýk %70'inde ataklar adet döneminde sýklyýr ve biddetleri artar. Bazý kadýnlarda ise migren krizleri sadece adet dönemlerinde olur. Bir kýsým kadýn hasta özellikle menstrüasyon sýrasýnda olan ađrýlarýnýn daha biddetli olduđu ederler

#### Diyet Faktörleri ve Bazý Ýlaçlar:

Yiyecek ve içeceklerde bulunan bazý maddeler damarlar üzerine direkt etki ederek onlarý geniþletir ve böylece migreni baþlatabilirken bir kýsým maddeler de daha ziyade dolaylý yoldan etki ederek bazý refleks yollar ile ađrýýý baþlatabilirler. Mesela alkol direkt etki ederken kafein ve nikotin gibi maddeler dolaylý yoldan etki etmektedir.

#### Uyku:

Fazla uyku ve uykusuzluk migren krizini baþlatabilir.

#### Ýklím Deđbiklikleri:

Bazý migren hastalarý iklim ve hava deđbikliklerinden etkilenebilirler. Kípisel Alýpkanlýklar, Kokular vs: Sigara migreni provoke edebilir. Bazý ađr kokular migreni provoke edebilir, bu durumlardan kaçýnýlmalýdır.