

Migren

Halk arasýnda yarým bađ ađrýsý diye bilinen ve sođuk bir terleme ile birlikte gelip, bađýn ve yúzün yarýsýný kaplayan özel bir bađ ađrýlar bazen dayanýlmayacak kadar şiddetli olur. Birkaç dakika sürebileceđi gibi saatlerce hatta günlerce devam eder. migren, herhangi bir hastalýđýn belirtisi olabildiđi gibi, belirli bir neden olmadan da görülebilir. Ýrsi olanlar da vardýr. Bađýn yarýsýnda zonklamalar, bulantý ve bazen kusma görülür. Gözünün önünde siyah benekler, bulanýk lekeler, uçuþur. Bazý kimseler, konuþm zorluk çekerler. Ađrý geldiđi zaman, karanlýk bir odada sýrt üstü yatmak oldukça etkilidir. Ayrýca, hazýmsýzlyđý önlemek, haftada banyo yapmak, sebze yemek ve kahve, çay, sigara, içki, gibi zararlý þeyleri terk etmek gerekir.

Baþađrýsý (migren). Toplumun büyük kesiminde görülebilen ve insanların büyük çođunluđunun hayatlarýnýn deđipik dönemlerini aradýđý bir problemidir. Baþađrýlý insanlarý en çok endiþelendiren þey bu ađrýya sebep olabilecek faktörler ve özellikle beyin tümörüdür. Baþađrýlý insanlar sýklýkla "beynimde bir tümör mü var?" korkusuna kapýlýrlar. Ancak baþađrýsý nadiren ciddi bir hastalýk olarak özellikle beyin tümörünün haberci belirtisi olarak ortaya çýkar. Bir belirtiler topluluđu þeklinde görülen migrende çođu kez özellikle baþađrýsý vardýr. Kipiýi en fazla rahatsýz eden bir özellik olduđu için migren çok şiddetli baþađrýsýnýn diđer bir ismi olarak algýlanýr. Migrenli kipiýileri en fazla rahatsýz eden ve bazý günlük iþlerini ve görevlerini aksatabilen veya tam engelleyen temel özellik baþađrýsýdýr. Bu bakýmdan migren en basit þekilde tekrarlayýcý bir baþađrýsý olarak tanımlanabilir. Türkiye'de 1998 yýlýnda bir araþtırmaya göre 15-55 yaþ grubunda baþađrýsý görülme sýklýđý %16.4 olarak bulunmuþtur. Bu oran kadýnlar için %21.8, erkekler için %10.9'dur. Migren Baþađrýsýnýn Özellikleri: Migrenli kipiýilerin büyük çođunluđunda baþađrýsý en azýndan atađýn (krizin) bir bölgesinde baþlar. Daha sonraları bir kýsým hastada her iki tarafý tutar. Bu özelliđi sebebi ile yarým baþađrýsý olarak da bilinir. Zonklayýcýdýr, giderek iddetlenir ve geniþler, kafa yarýsýný veya tamamýný etkiler. Ađrýnýn iddeti ve süresi deđipkendir. Çok olabileceđi gibi orta veya hafif şiddette olabilir. Migren atakları bazý hastalarda haftada birkaç kez olurken diđer bir kýsým hastada çok seyrek olabilir. Ancak genel bir ortalama ayda 2-3 atak þeklinde dir. Beraberinde bulantý veya bulantý ile birlikte kusma, ýþýk ve gürültüden, sestense rahatsýz olma vardýr. Normal ýþýk ve sesler çok rahatsýz edici olabilir. Bu yüzden bir kýsým hastalar karanlık sessiz bir odada yatmayı tercih ederler. Baþađrý (Migren) sebepleri: Günümüzde migreni baþlatan faktörün kesin olarak ne olduđu bilinmemektedir. Sebep belli deđildir. Beyindeki bazý kimyasal maddelerin bu iþte önemli rol aldýđý kabul edilmektedir. Bir kýsým kimyasal maddelerin azalması veya etkilerinin gücünde azalma baþka kimyasal maddelerde etki artýmýna sebep olabilir.

Bu kimyasal maddelerden özellikle serotonin isimli madde önemli olup damarlar üzerindeki etkide önemli görevi vardýr.

Baþađrýları sebepleri 2 ana gruba ayrýlýr:

1. Sekonder baþađrýları : Vücutta herhangi bir yapýsal hastalýđa bađlý olarak ortaya çýkar. Örneđin; kafa travması (yaralanma), beyin kanamasýna bađlý, beyin tümörlerine bađlý.
2. Primer Baþađrýları : Bilinen veya gösterilebilir herhangi bir yapýsal hastalýk ile iliþkisi olmayan süregen ađrýlardýr.

Primer baþađrýları içinde þunlar yer alır :

- Migren.
- Gerilim baþađrýları.
- Günlük süregen baþađrýları.
- Cluster (küme) baþađrýları.
- Kironik paroksizmal hemikrania. Yukarıdaki sýnyflama "Ulusalarasý Baþađrýsý Derneđi" tarafından 1998'de yayýnlanmýþtır.

Bu sýnyflama hastayı deđerlendirirken hekime yardýmcý olmaktadır ancak her hastanın ađrýsý farklı özellikler gösterdiđinden kesin olarak belli bir sýnyfa sokmak mümkün olmamaktadır.

Diđer sebepler:

- Psikiyatrik kökenli baþ ađrýsý.
- Kafa içinde inflamasyona bađlý baþ ađrýsý.
- Göz, kulak, diþ, burun ve sinüs kaynaklý baþ ađrýları.
- Boyundaki yapýsal bozukluklardan kaynaklanan baþ ađrýları.

Baþađrý(migren) tetikleyen faktörler:

Günümüzde migreni baþlatan faktörün kesin olarak ne olduđu bilinmemektedir.

Migrenin baþlamasına sebep olabilen baþlýca faktörler; stres, hormonal deđipiklikler, diyet faktörleri, uyku düzeni, iklimsel deđipiklik ve kipiýel bazý alýþkanlýklardýr.

Stres ve Duygular:

Emosyonel olaylar migrenin baþlamasında önemli role sahiptirler.

Hormonal Deđipiklikler: Migrenli kadýnların yaklaþýk %70'inde ataklar adet döneminde sýklaþýr ve şiddetleri artar. Bazý kadýnlar

migren krizleri sadece adet dđnemlerinde olur. Bir kýsým kadýn hasta ۆzellikle menstrüasyon sýrasýnda olan ađrýlarýnýn daha p olduđunu ifade ederler.

Diyet Faktörleri ve Bazý Ýlaçlar: Yiyecek ve içeceklerde bulunan bazý maddeler damarlar ۆzerine direkt etki ederek onlarý geniþ ve bۆylece migreni bařlatabilirken bir kýsým maddeler de daha ziyade dolaylý yoldan etki ederek bazý refleks yollar ile ađrýyý bařlatabilirler. Mesela alkol direkt etki ederken kafein ve nikotin gibi maddeler dolaylý yoldan etki etmektedir.

Uyku: Fazla uyku ve uykusuzluk migren krizini bařlatabilir.Ýklím Deđiþiklikleri: Bazý migren hastalarý iklim ve hava deđiþikliklerinden etkilenebilirler.Kiþisel Alýþkanlýklar, Kokular vs: Sigara migreni provoke edebilir. Bazý ađýr kokular migreni provoke edebilir, bu durumlardan kaçýnýlmalýdır.