

Hamilelik migrene iyi geliyor

Hamilelik migrene iyi geliyor

Şiddetli baş ağrısı ile kendini gösteren, yaşam kalitesinin düşmesine neden olan migren kadınlarda daha sık görülüyor. Hamilelik döneminde ilaç alınamaması migren hastası kadınları tedirgin etse de araştırmalar hamilelik ve süt verme süreçlerinde migren ataklarının azaldığını gösteriyor. Migren ataklarının adet dönemlerinde arttığını anlatan Anadolu Sağlık Merkezi Nöroloji Uzmanı Dr. Hale Gökmen, "Adet dönemlerinde östrojen seviyesindeki değişimler migreni tetikliyor hamilelik boyunca kadınlar bu değişimden uzak kaldıkları için migren atakları azalıyor" dedi.



Hamilelik döneminde ortaya çıkan migren ataklarına sınırlı tedavi seçeneği olduğunu belirten Anadolu Sağlık Merkezi Nöroloji Uzmanı Dr. Hale Gökmen, hamileliğin dönemine göre farklı tedavilerin uygulanması gerektiğini söyledi. Atak

sıklığını azaltmak için düzenli olarak kullanılan ilaçların çoğunun hamilelikte sakıncalı olduğunu belirten Dr. Gökmen, “Hastanın durumuna, ağrı sıklığı ve ağırlığına göre uygun bir ilaç seçilebilir” dedi. Bazı kortizon içeren ilaçların hamilelere de verilebildiğini söyleyen Dr. Gökmen, böylelikle şiddetli atakların durdurulabildiğini aktardı.

Migrenin sıklıkla hormonlarla ilişkili olduğunu belirten Dr. Hale Gökmen, “Adet dönemlerinde östrojen seviyesindeki değişimler nedeniyle ataklar artabiliyor; bu nedenle kadınların adet görmediği hamilelik döneminde migrenin etkileri azalabiliyor” dedi. Doğum sonrasında yeni bebek stresi, düzenli uyku uyuyamama ve hormonal değişiklikler nedenleriyle atakların sıklaşabileceğine değinen Dr. Gökmen, yapılan araştırmalarda emziren annelerin daha az migren atağı geçirdiğinin ortaya çıktığını hatırlattı. Dr. Gökmen, emzirmeye bağlı olarak kandaki östrojen seviyesinde yaşanan değişikliklerin migreni olumlu etkilediğini söyledi.

Uyku düzensizliği tetikliyor

Migrenin çocuklar dahil her yaşta görülebildiğini aktaran Dr. Gökmen, migrenin en fazla 30 – 39 yaş aralığını etkilediğini belirtti. Migrenin genetik olarak aktarılan bir hastalık olduğunu, auralı ve aurasız olarak iki tipi bulunduğunu söyleyen Dr. Gökmen, “Vakaların yüzde 75’i basit migren denilen aurasız migren tipidir. Migren ataklarını tetikleyebilen faktörlerin başında uyku düzensizlikleri (az ya da çok uyumak), stres, stres sonrası dönem (tatiller), rüzgar özellikle lodos, açlık, parfüm gibi kokular, boyun ağrısı, kadınlarda adet dönemleri, doğum kontrol hapları, sıcak, cinsel aktivite, parlak ışık, egzersiz ve sigara bulunmaktadır” dedi.

Ağrı kesici migreni olumsuz etkiliyor

Migren ataklarını kolay atlatmanın en iyi yolunun atakları tetikleyen unsurları azaltmak olacağını ifade eden Anadolu

Sağlık Merkezi Nöroloji Uzmanı Hale Gökmen, “Kişi kendi tetikleyicilerini fark ederek bunlardan kaçınırsa kendi ataklarını olabildiğince kontrol altına alabilir. Her zaman aynı saatlerde yatıp kalkmak, düzenli yemek, sigaradan kaçınmak önemli adımlardır. Çin yemeklerinde bulunan tatlandırıcılar gibi bazı yiyeceklerdeki maddelerden kaçınmak da gerekebilir” dedi. Migren hastalarının üçte birinin hayatlarının bir döneminde ağrı sıklığının arttığını ve ağrı kesicilere yanıt vermediğini aktaran Dr. Gökmen, kronikleşmeyi önlemek için ayda 4-5 atak geçiren bir kişinin mutlaka bir uzmana başvurması gerektiğini, ileriki dönemlerde alınan ağrı kesicilerin ağrıyı daha da sıklaştıracaklarını söyledi.