

Migren Ataklarına Karşı Ön Etkili Öneri



thi – “Başım patlıyor, gözlerim oyuluyor... Başıma adeta çekiçle vuruyorlar... 0 kadar ağrıyor ki başımı duvarlara vurasım geliyor... Saçlarımı çekiyorum yine de geçmiyor... Bu ağrı hiç geçmeyecek galiba...” Bunlar ve benzerleri migren ağrısı yaşayan

hastaların sıkça sarf ettikleri yakınmalar... Yaz aylarının, en sıcak dönemlerini yaşadığımız bu günlerde migren ataklarında artış görülebiliyor. Özellikle, günün en sıcak saatlerinde (13.00-14.00 gibi) dışarıda olmak, su tüketiminin az olması, sıcak havalara bağlı gece uyku kalitesinin bozulması, ışık hassasiyeti olan hastaların parlak güneş ışınlarına maruz kalması migren ataklarını tetikleyebiliyor. **Acıbadem International Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Ayça Gül Sun** migren ağrısının 4 saat sürebildiği gibi, 3 gün kadar da devam edebildiğine dikkat çekerek, “Ağrı hiç bitmeyecekmiş gibi hissettirse de bitmeyen migren atağı yoktur. Önemli olan migren atağının yaşam kalitesini, sosyal ve iş hayatını olumsuz etkilemesini engellemektir. Migren ataklarının sıklığı kişiden kişiye farklılık gösterdiği, gibi aynı kişide dahi dönemsel farklılıklar olabiliyor. Alınabilecek bazı önlemler ve uygulanabilecek koruyucu tedavi yöntemleri ile atak sıklığı azaltılabiliyor” diyor. **Acıbadem International Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Ayça Gül Sun** migren ataklarından kurtulmanın 10 yolunu anlattı, önemli uyarılarda bulundu.

Migren günlüğü tutun

Uyku düzeni bozukluğu, aç kalmak, bazı gıdaları tüketmek, hava değişimleri ve adet dönemleri migrenin bilinen tetikleyicilerinden bazıları. Migren ağrılarından kurtulmak

için öncelikle bu tetikleyicileri bilmeniz çok önemli. Bunun için bir migren günlüğünüz olsun. Migren atağınızdan önceki 3 günü düşündüğünüzde farklı neler oldu, not edin. Herhangi bir sebeple kızgınlık, kaygı atağı oldu mu? Öğün atladınız veya aç kaldınız mı? Geceleri uykunuz nasıldı? Kadınsanız, özellikle adet döneminde misiniz? Bu günlük sayesinde atak tetikleyicilerini ve varsa ağrınızın karakteristik özelliğini bulmanız daha kolay olacaktır. Bu bilgileri küçük bir günlüğe not edebilir veya akıllı telefonunuza indirebileceğiniz bazı uygulamalardan da takip edebilirsiniz.

Aç ve susuz kalmayın

Her sabah kahvaltınızı mutlaka yapın, öğün atlamamaya özen gösterin. Günlük sıvı ihtiyacının karşılanmaması migren atakları için tetikleyici bir faktör. Sıcak havalarda özellikle terle de sıvı kaybının olabileceğini unutmayın. Bu nedenle günde en az 2 litre su içmeyi ihmal etmeyin.

Serin ortamları tercih edin

Sıcak havalarda günün en sıcak olduğu saatlerde dışarı çıkmayın. Dışarı çıkarken, şapka ve güneş gözlüğü kullanın. Serin, klimalı ortamları tercih edin. Gün içinde, ani sıcaklık ve ışık değişimlerinden de uzak durun.

Hava durumlarını takip edin

Lodos, migren hastalarının neredeyse çoğunda atak ile eşanlamlıdır. Ayrıca, sıcak havalar da atak sıklıklarını tek başına arttırabildiği gibi, dolaylı yoldan atakların sıklaşmasına da katkı sağlıyor. Hava durumlarını özellikle akıllı telefonunuza yüklediğiniz bazı uygulamalarla veya internet sitelerinden de takip edebilirsiniz. Lodos için öncesinde alabileceğiniz önlemleri /tedavileri doktorunuzdan öğrenebilirsiniz.

Uyku hijyeni çok önemli

Nöroloji Uzmanı Dr. Ayça Gül Sun uyku problemi yaşıyorsanız, öncelikle uyku hijyeni sağlamanız gerektiğini belirterek şunları söylüyor: “Uyuma ve uyanma saatlerinizin hafta sonu da dahil aynı saatlerde olmasına özen gösterin. Uyuduğunuz ortamın sıcaklığı, havalandırılmış olması ve nemi uykuya dalmanızda önem taşıyor. Uyumadan önceki saatlerde, çay ve kahve gibi uykunuzu kaçırabilecek içeceklerden de uzak durmalısınız. Rahatlamak için yatmadan önce duş alabilirsiniz. Yatağınızda dinleyebileceğiniz sakın müzikler, beyaz gürültü denilen ritmik sesler uykuya dalmanızı kolaylaştırabilir. ”

Tetikleyici gıdalara dikkat!

Aşağıda yer alan gıdalardan her biri kişisel anlamda tetikleyici olmayabiliyor. Bu gıdalardan hangilerini tükettiğinizde atağınızın başladığını bilerseniz, onlardan uzak durarak ataklardan korunabilirsiniz. Bunun için aldığınız hazır gıdaların paketlerinde yazan içerikleri okumanız da çok önemli.

- Kahve, çikolata, kabuklu yemişler (ceviz ilk sırada),
- Nitratları içeren gıdalar (konserve, füme, fermente, yıllanmış et),
- Süt ürünleri (eskitilmiş peynir çeşitleri, küflü peynirler),
- MSG- MonoSodyumGulutamat içeren gıdalar (Çin yemekleri, tuzlu atıştırmalıklar, hazır çorbalar, paket diyet ürünleri),
- Alkol (özellikle kırmızı şarap),
- Balsamik sirke,
- Narenciyeler (suyu ve içerdikleri sülfidler nedeniyle), bazı kurutulmuş meyveler, incir, hurma, ahududu, papaya, çarkıfelek meyvesi, avokado
- Mayalanmış hamur ürünleri,
- Gluten içeren gıdalar, tatlandırıcılar (aspartam içerenler)

Adet öncesi önlemler alın

Migren hastalarının bir kısmında atakların adet dönemiyle belirgin ilişkisi oluyor. Adet öncesi alabileceğiniz bazı önlemler ya da tedavilerle beklenen ataktan korunabilme şansınız var. Adet günlerinizi, takvim ile takip edip, alabileceğiniz önlemler açısından doktorunuzdan bilgi alabilirsiniz.

Rutin kontrollerinizi ihmal etmeyin

Kansızlık ve vitamin eksiklikleri (özellikle D vitamini eksikliği, tiroit hormon bozuklukları) migren atakları için sıklaştırmacı özellik gösteriyor. Bu nedenle en az yılda bir kez kan tetkiklerinizi yaptırın. "Atak sırasında, uygun ağrı kesiciyi olabildiğince erken sürede almanız önemli" uyarısında da bulunan **Nöroloji Uzmanı Dr. Ayça Gül Sun** sözlerine şöyle devam ediyor: "Dolayısıyla doktorunuzun atak için önerdiği ilaçlarınızı kolaylıkla kullanabileceğiniz şekilde hazır bulundurun (çantanızda, arabanızda, çalışma masanızda vs.). Atak sırasında kullanmak üzere göz maskesi, belki sesi azaltabilecek kulak tıkaçları da size yardımcı olabilir."

Haftada 3 kez egzersiz yapın

Düzenli yapılan egzersiz endorfin salınımını arttırarak; beyinde ağrı oluşumunu sağlayan kimyasalları dengeliyor, bu sayede de atakları önleyebiliyor. Haftada 3 kez, 40'ar dakikalık egzersizler, migren atak sıklığını azaltmada yardımcı oluyor. Yoga ve pilatesteki özellikle germe ile esneme egzersizleri atak sırasında eşlik eden boyun ve sırt ağrıları için de faydalı oluyor.

Sigarayı bırakın

Sigaranın sağlığa zararlı bir etkisi de damar duvarlarında büzülme yaratabilmesi. Bu süreç de migren sıklığında artışa sebebiyet verebiliyor.

—————**kutu bilgisi**—————

Kontrol altına alınamıyorsa...

Tüm önlemlere rağmen atakların sıklığı kontrol altına alınamıyorsa, doktorunuza danışarak koruyucu tedavinizi planlayabilirsiniz.

Koruyucu tedaviler: Antidepresanlardan epilepsi ve kalp ilaçlarına kadar etkinlikleri çalışmalarla kanıtlanmış çeşitli ilaçlara başvuruluyor.

Botoks Tedavisi: Botoks migrenin en iyi koruyucu tedavilerinden biri. Bu uygulama, hastanın sık baş ağrısı atağı yaşamaması ve sık ağrı kesici kullanım ihtiyacının önüne geçiyor. Alın, her iki şakak, boyun ve omuz bölgelerindeki belirli noktalara uygulanıyor. Yaklaşık 15 dakikalık bir işlem olan bu yöntem ilk bir yılda 3-4 ay aralıklarla tekrarlanıyor. Bir yıl sonrasında ise sıklığı hasta özelinde planlanıyor.