

LAG

Selbsthilfe
Rheinland-Pfalz

MigräneLiga  e.V.
DEUTSCHLAND

Migren

Komplex bir nörolojik hastalık hakkında açıklama





Önsöz

Almanya'da, migren teşhisi konan kişilere veya akrabalarına sunulan çok çeşitli kişisel danışmanlık ve destek hizmetleri vardır. Tıbbi bakım ve tedaviye ilaveten bir diğer seçenek de kendi kendine yardım grubuna katılmaktır. Kendi kendine yardım gruplarının sunduğu olanakları sizlere kısaca açıklamak istiyoruz. Almanya'da, bir kendi kendine yardım grubu veya kar amacı gütmeyen dernek bünyesinde başka insanlarla fikir alışverişinde bulunma imkanı vardır. Aynı şikayetlere, endişelere ve pratik sorunlara sahip başka kişilerle irtibat kurulabilir. Benzer düşüncelere sahip insanlarla bir araya gelerek, hastalığın mağduru olmayan kişilerle konuşması zor hususlar hakkında fikir alışverişinde bulunmak mümkündür. Bu da sıkıntıları önemli ölçüde azaltan bir etken olabilir. Kendi kendine yardım, herkesi güçlü kılma potansiyeline sahip, kapılarını herkese açan ve bir arada olma sayesinde kronik hastalığı olan kişiler, engelliler ve yakınları için önemli bir başvuru yeri olan bir topluluktur. Broşürümüzle migren ile yaşamaya dair bilgiler sunmak ve kendi kendine yardım seçeneğini sizlere takdim etmek istiyoruz.

İçindekiler

1. Migren, Teşhis ve Gerçekler	01
2. Migren çeşitleri: Auralı ve Aurasız migren	02
3. Nedenleri ve Tedavi yöntemleri	03
4. Migren hastaları için önemli ipuçları: 10 Altın Kural	05
5. MigräneLiga e.V. Deutschland, Rheinland-Pfalz'daki irtibat kişisi olarak bir kendi kendine yardım derneğidir	06

MigräneLiga Deutschland e.V işbirliği ile LAG Selbsthilfe RLP e.V.



Lisa, 32 yaşında:

„Şiddetli, tek taraflı, zonklayan ve atımlı baş ağrısı, bende 72 saate kadar sürebiliyor ve genelde baş ağrısına mide bulantısı, kısıma, ağrı, ışık, ses ve koku hassasiyeti de eşlik ediyor. Bir kendi kendine yardım grubunda aynı sorunları yaşayan başka insanlarla deneyim alışverişi, migren ataklarının daha az şiddetli bir şekilde algılamama yardımcı olan rahatlama yöntemleri hakkında ipuçları almama yardımcı oldu.“

1. Migren, Teşhis ve Gerçekler

Migren, Almanya'da en yaygın görülen baş ağrısı rahatsızlıklarından biridir. Migren genellikle, etkilenen kişiler tarafından orta ila şiddetli olarak algılanan ve çoğu zaman fiziksel aktivite ile yoğunlaşan tek taraflı, atımlı veya zonklayan bir ağrı ile tanımlanır. Baş ağrısı rahatsızlıklarının sıklığı, migren için farklı örnekler ve anket modellerine bağlı olarak erkeklerde % 4 ila %11,1 ve kadınlarda %14,5 ila %31,7 arasında dalgalanmaktadır (Kaynak: Journal of Health Monitoring 2020 5, S6, Sayfa 3). Buna göre kadınların etkilenme olasılığı üç kat daha fazladır. Bunun sebebi, kadınlık hormonu olan östrojendir.

Migren genelde çocukluk, ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde başlar. Birçok etkilenen kişide migren sıklığı ve şiddeti yaşam boyunca artar ve 20 ila 45 yaşları arasında zirveye ulaşır. Menopoz, migrenin artmasına katkıda bulunabilir. Yaş ilerledikçe şikayetler çoğu zaman yavaşça azalır. Königstein Migren ve Baş Ağrısı Kliniğinin elindeki güncel bilgilere göre migrene genetik bir yatkınlık vardır. Buna göre etkilenen migren hastasının beyni, belirli tetikleyici faktörlere veya aşırı strese bir migren atağıyla tepki verebilir ve hastaların yaklaşık üçte ikisinin bundan etkilenen başka akrabaları vardır (Kaynak: www.migraene-klinik.de 2020).

Migrene sık sık eşlik eden rahatsızlıklar arasında sırt ve boyun ağrıları, depresif belirtiler ve anksiyete bozuklukları bildirilmektedir. „Migren, kompleks, nörolojik bir hastalıktır, beyninin geçici bir işlev bozukluğudur. Ana belirtisi, nörolojik ve vejetatif bozuklukların eşlik edebildiği, tekrarlayan baş ağrısı ataklarıdır.“ (Kaynak: Informationsblatt Deutsche Migräne- und Kopfschmerz Gesellschaft (Alman Baş Ağrısı Topluluğu Bilgi Sayfası) Sadece Almanya'da değil, dünyanın her yerinde insanlar baş ağrısından etkilenmektedir. Normal baş ağrısından farklı olan migren teşhisi, Aurasız migren ve Auralı migren olarak ayrılan kriterleri yerine getirir.

2. Migren çeşitleri: Aurasız migren ve Auralı migren

Aurasız migren

Çoğu etkilenen kişide Aurasız migren söz konusudur. Bu hastalar, hareket ettikçe daha şiddetli hale gelen ve hastaların sadece uzanmak istediği kadar yoğun olabilen şiddetli, batan, zonklayan veya atımlı, tek taraflı baş ağrısı, bıçaklanma, zonklama veya nabız atışından muzdariptir. Bu tür bir migren atağı, tedavi edilmediğinde birkaç saat ila 72 saate kadar sürebilir. Hastalar bu ataklar sırasında sık sık mide bulantısı, kusma ve ışık, gürültü ve koku hassasiyetinden muzdariptir. Bu nedenle bir atak sırasında etkilenen kişiler genelde uzanmak ve karanlık bir odaya çekilmek ister.

Tipik özellikler arasında aşağıdakiler yer alır (birden fazla unsur):

- | | |
|-------------------------------|--|
| Atakların süresi: | 4 ila 72 saat |
| Özellikleri: | <ul style="list-style-type: none">• Ağrı, başın sol veya sağ yarısında, tek taraflı ortaya çıkar• Atımlı veya batan ağrı• Orta şiddetli ila çok şiddetli arasında ağrı yoğunluğu• Ağrı, fiziksel aktivite ile artar |
| Eşlik eden belirtiler: | <ul style="list-style-type: none">• Mide bulantısı ve/veya kusma• Ses ve/veya ışığa aşırı hassasiyet |

Auralı migren

On migren hastasından biri, Auralı migrenden muzdariptir. Aura, hastanın şiddetli baş ağrısı başlamadan önce yaşadığı bir belirtidir. Bu Aura, etkilenen kişiler tarafından gözlerin önünde titreme, görme ve konuşma bozuklukları, vücudun bir tarafında duyu bozuklukları, felç belirtileri veya diğer nörolojik rahatsızlıklar gibi nörolojik belirtiler olarak algılanır. Bu belirtiler genelde bir saat sonra azalmaya başlar.

Tipik özellikler arasında aşağıdakiler yer alır (birden fazla unsur):

- | | |
|---------------------|--|
| Özellikleri: | <ul style="list-style-type: none">• Aurasız migren onaylandı• Gözlerin önünde titreme veya şimşek çakması (en az 5 dakika)• Bir kolda veya bacakta zayıflık, felç veya uyuşukluk hissi ya da konuşma bozukluğu |
|---------------------|--|



3. Nedenleri ve Tedavi yöntemleri

Beyinde migrenin nedenleri

Önemli: Migren, fiziksel bir hastalıktır ve birincil baş ağrısı rahatsızlıklarından biridir. Dolayısıyla başka herhangi bir fiziksel bozukluğun sonucu değildir. Ağrı ve eşlik eden çok sayıda belirti, meninkslerin küçük kan damarlarındaki sinir hücreleri tarafından kontrol edilen iltihap reaksiyonuna dayanır. Bu iltihap, ağrı liflerinin ve otonom sinir sisteminin liflerinin uyarılmasına neden olur (bkz. Kaynak: DMKG Flyer Attacke gemeinsam gegen Kopfschmerzen (El ele baş ağrısına karşı saldırı broşürü)).

Migren atağının tetikleyicisi:

Bilim, migren atağının oluşması ile ilgili tüm soruları henüz açıklığa kavuşturamamıştır. Bir ağrı atağının meydana gelmesi için beyinde belirli bir uyarı eşiğinin aşılması gerektiği tahmin edilmektedir. Burada genetik faktörler, beyin bu ağrı eşiğine ulaşıp ulaşmamasında bir rol oynar. Tetikleyici adı verilen güncel etkilerin arasında örneğin hormonal değişiklikler, stres, öğünlerin atlanması, günlük rutinde değişiklikler, sıvı eksikliği, belirli yiyecekler yer alır (bkz. Kaynak: DMKG Flyer Attacke gemeinsam gegen Kopfschmerzen (El ele baş ağrısına karşı saldırı broşürü)).

Tedavi yöntemleri:

Tıp, migren atakları için akut tedavi ile önleyici tedavi (profilaksi) arasında ayırım yapar. Akut tedavide ağrılar ve örneğin mide bulantısı gibi eşlik eden belirtiler tedavi edilir. Profilaksi, atakların sıklığını ve ağrı şiddetini azaltmaya çalışır.

Akut tedavide, hafif ila orta dereceli ağrı şiddetinde genelde asetilsalisilik asit veya İbuprofen gibi yaygın ağrı kesiciler kullanılır ve gerekirse mide bulantısına karşı ilaç verilir. Ağrı kesiciler işe yaramazsa veya ataklar çok şiddetliyse, Triptan adı verilen özel migren ilaçları verilebilir.

Her durumda hem doğru teşhisi koyacak hem de tedaviyi ona göre ayarlayacak, baş ağrısı konusunda uzmanlaşmış bir doktora başvurulmalıdır.

Hasta tarafından doktora ağrı ataklarının türü, süresi, sıklığı ve şiddeti konusunda bilgi veren bir ağrı günlüğünün tutulması yararlı olabilir. Doldurulabilir takvim, basılı olarak veya uygulama olarak sunulur.

Ancak dikkatli olun, çok fazla ilaç bağımlı yapabilir. Bir kişinin sık sık migren atağı geçirmesi durumunda, önleyici bir tedavinin uygulanması önerilir. Gevşeme alıştırmaları, düzenli yaşam veya sağlıklı beslenme gibi önleyici tedbirler yararlı olabilir. Önlem olarak kullanılabilen bazı özel ilaçlar vardır. Bu konuda da doktora başvurulması önemlidir.



4. Migren hastaları için önemli ipuçları: 10 Altın Kural

1. Aşırı ilaç kullanımından kaynaklanan kronik baş ağrısını önlemek için arka arkaya 10 günden ağrı kesici kullanmaktan kaçının.
2. Migren nöbetlerinizi tetikleyen etkenleri itinayla not alın. İster belirli yiyeceklerle ilgili olsun, ister olumsuz hava koşulları veya yaşam koşullarıyla ilgili olsun, nelere dikkat etmeniz gerektiğini bilmeniz önemlidir. En iyisi düzenli olarak bir migren takvimi tutun.
3. Beslenme alışkanlıklarınızı kontrol edin. Fazla yağdan, tatlılardan, turuncgillerden, kahve, alkol ve nikotinden uzak durun. Sağlıklı ve düzenli beslenmeye dikkat edin.
4. Otojenik antrenmanla, yoga ya da müzik ile düzenli olarak dinlenin. Fiziksel dengeyi sağlamak için hobinizle uğraşın ve yeterli dozda sportif aktivitelerde bulunun.
5. Kendinizi aşırı gürültülü ortamlardan koruyun – aşırı ışığa ve güneş ışınlarına maruz kalmayın.
6. Kendinize ve başkalarına karşı olan yüksek beklentilerinizi ve taleplerinizi gözden geçirin. Bunları fazla yüksek tutmayın ve bazı şeyleri sakince görmezden gelin.
7. HAYIR demeyi öğrenin! Endişe, tüm sorumluluğu üstlenme ve stres gibi psikolojik sıkıntıları azaltın. Kendinize fazla yüklenmeyin.
8. Sık sık ve uzun süren migren ataklarında, yani ayda üç ve daha fazla olan nöbetlerde ya da uzun süreli Aura belirtilerinde, ilaç kullanımıyla alınan önlemler yaşam kalitenizi büyük ölçüde yükseltir. Doktorunuzla bu konu hakkında görüşün.
9. Vücudunuzun verdiği sinyallere dikkat edin: ağrının size ne anlatmak istediğini öğrenmek için çaba gösterin – ve emin olun size yardım edilebilir ve edilecektir.
10. Unutmayın hastalığınızla yalnız değilsiniz. Kendi kendine yardım grubuna katılın ya da kendiniz bir grup kurun; biz sizin yanınızdayız.



5. MigräneLiga e.V. Deutschland, Rheinland-Pfalz'daki irtibat kişisi olarak bir kendi kendine yardım derneğidir

1993 yılında hastalar, onların yakınları ve doktorlar tarafından kar amacı gütmeyen bir birlik olarak kurulan MigräneLiga e.V. Deutschland'ın sloganı „Migrene karşı el ele – Kendi kendine yardım için yardım“dır. Girişim için belirleyici etmen, sürekli artan migren hastası sayısının yanı sıra hastalığın nedenlerinin ve etkilerinin bilinmemesi ve etkilenenlerin buna bağlı çaresizliğiydi.

MigräneLiga, ilgili kişilerin kamuoyunda, siyasette ve sağlık sektöründe duyulmasını sağlayan bir sözcüdür. Konferanslar ve yayınlar üzerinde açıklama yaparak yardım sunar ve şimdi çevrimiçi de sunulan kendi kendine yardım gruplarında insanların deneyim alışverişinde bulunabileceği bir platform sağlar. Etkilenen kişilere, hastalıkları ile ilgili tüm sorularında yardımcı olur ve onları önemli bilgiler ve adreslerle destekler. Almanya'nın tamamında ve Almanca konuşulan ülkelerde kendi kendine yardım gruplarının kurulmasına ve yönetilmesine yardımcı olur. Hem ulusal hem de uluslararası baş ağrısı ve migren komitelerinin üyesi olarak üyelerinin menfaatlerini temsil eder ve tanınmış terapistler, doktorlar ve bilim insanları ile çalışır. Üyelerini yeni çalışmalar ve araştırma sonuçları, tıp, natüropati ve psikoloji alanında sunulan tedaviler ve tedavi yöntemleri hakkında düzenli olarak bilgilendirir. MigräneLiga e.V. Deutschland derneğinin hedefi, hastaların kendi belirledikleri doğrultusunda bir yaşam sürbilmeleri için yardım sunmaktır. Bir migren hastalığının sonuçları, yaşam sevincini kısıtlayabilir. MigräneLiga'nın hedefi, kaybedilen yaşam sevincini geri getirmek ve ilgili kişilerin yaşam kalitesini artırmaktır. Gerekli tüm bilgileri, MigräneLiga e.V. Deutschland'ın Web sayfasında bulabilirsiniz. Size memnuniyetle yardımcı olurlar (www.migraeneliga.de).

Künye

Yayınlayan:



LAG Selbsthilfe RLP e.V.

Adres: Kaiserstr. 42, 55116 Mainz

E-posta: info@lag-sb-rlp.de

Telefon: 06131-33 62 80

Web: www.lag-sb-rlp.de

Sosyal Medya: www.twitter.com/RLPSelbsthilfe

www.facebook.com/RLPSelbsthilfe

www.instagram.com/rlpselbsthilfe

YouTube Kanalı: Studio Selbsthilfe

İşbirliği ortağı:



MigräneLiga e.V. Deutschland

Adres: Willy-Brandt-Str. 20, 76829 Landau

E-posta: liga@migraeneliga.de

Telefon: 06341-673 24 56

Web: www.migraeneliga.de

Sosyal Medya:

www.facebook.com/MigraneLigaEvDeutschland

www.instagram.com/migraeneliga.de

Türkçe tercümesi:

A.C.T. GmbH, www.act-translations.com

Sayfa tasarımı:

JSCHKA Kommunikationsdesign, www.jschka.de

Kapak çizimi:

Lucia Gnant, MigräneLiga Deutschland Onursal Başkanı

Fotoğraflar:

© iStock.com/Damir Khabirov

© iStock.com/Halfpoint

© megaflopp-stock.adobe.com

© ra2 studio-stock.adobe.com

© kite_rin-stock.adobe.com

© simona-stock.adobe.com



Broşür, BKK Landesverband Mitte tarafından desteklenmiştir.

