

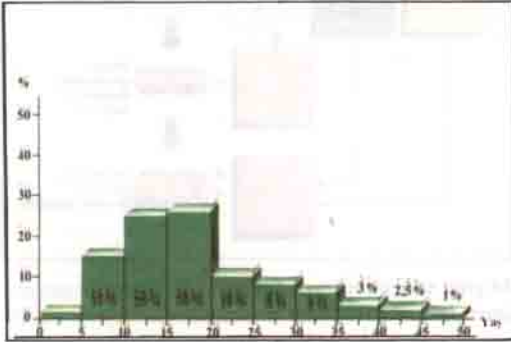
MİGREN ÇARESİZ BİR HASTALIK MIDIR?

● Migrenden rahatsız olanlar, nedeni anlaşılamayan şiddetli baş ağrılarından şikayet ederler. Bu ağrının nedeni psikolojik de olabilir, ama öncelikle migrenin ne olduğunu öğrenip birtakım zorlukları aşmalıyız. Dr. Wolf Dieter Gerber ve Artur Bille günümüzde yaygın olan bu hastalığı incelediler ve bu yazıyı hazırladılar.

Migren şikayetiyle doktora başvuranların sayısı, yalnızca Almanya'da 3-5 milyon arasındadır. Bu hastalık özellikle 20 ile 40 yaş arasındaki yetişkinlerde görülüyorsa da, yapılan son araştırmalar çocuklarda da migren rahatsızlığının gittikçe arttığını ortaya koymuştur. Çocukluk çağında migren ortalaması aynı olmasına rağmen, yetişkinlerde, bu oran değişiyor. Her yüz hastadan 70'inin kadın, 30'unun erkek olduğunu görüyoruz.

İnsanlar eski çağlarda da migrenden şikayetçiydiler. Migrenin en eski doktor tanımı, 2. yüzyılda Aretaeus von Kappadozien tarafından yapılmıştır ve "yarım baş ağrısı" demektir. Latince "hemicrania" (yarım kafatası) sözcüğünden Fransızca "migraine" kelimesinin ortaya çıkmasıyla bulunmuştur. Bugün klinik tanımlarda migren denilince, farklı şiddetlerde tekrarlayan baş ağrıları anlaşılır. Nöbetler tek taraflı başlar. Genellikle iştahsızlık, bazen de mide bulantısı görülür. Bazı nöbetlerde, sensomotorik (örneğin göz kırpması, işitme bozuklukları), motorik (hareket düzenleri) ve işitme bölgesinde bazı bozukluklar gözlenmiştir. Migren genellikle kalıtsaldır.

Migrenin tanısı için, hastalara düzenli sorular sorulur. Bu sorularla hastalığın öncesi ve sürdüğü koşullar bulunmaya çalışılır. Yardımcı olarak Elektroensefalogram (EEG) ve Dopplersonografi gibi birtakım aletler kullanılır. Bazı durumlar için de, Computertomografi (CT) ve röntgen tanı yöntemi uygulanmaktadır.



Migren genç yaşlarda başlar. Grafik, hastalardan üçte ikisinin rahatsızlıklarının 20 yaşından önce başladığını göstermektedir.



MİGREN TÜRLERİ

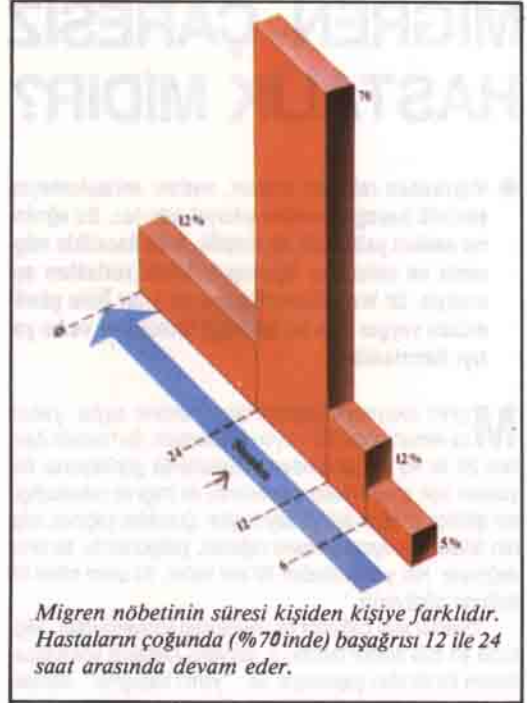
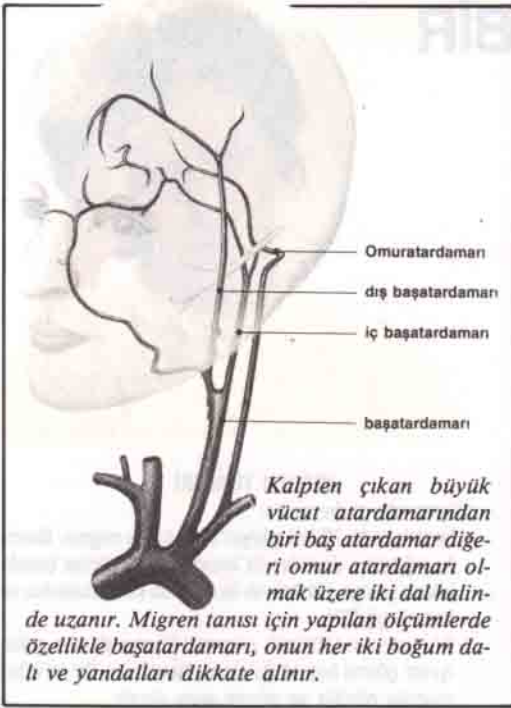
Migren altı gruba ayrılır:

- Hastaların % 70'inin şikayet ettiği klasik migren. Bunda baş ağrısının dışında göz kırpmaları ve görme bozuklukları yoktur. Hastaların % 60'ında mide bulantısı ve kusma görülür.
- Göz migreni (oftalmik migren): Görme alanına gelen ışınlar görme bozukluğu olarak tanımlanır. Pır pır eden cisimler görülür ve görme alanı daralır.
- Diğer hastalıklara eşlik eden migren (Accompagne migreni): Daha çok çocuklarda ve erkeklerde görülür. Konuşma bozuklukları, felç, adalelerde uyuşma, el ve ayakların tembelleşmesi şeklinde ortaya çıkar.
- Basile bağlı migren: Beynin belli bir bölgesine göre tanımlanır. Belirtileri görme alanı bozuklukları, işitme bozuklukları (Çinlama ve uğuldama gibi), felç ve konsantrasyon bozukluğudur.
- Göz sinirine bağlı migren (Oftalmoflojik migren): Enerji rastlanır. Tek taraflı göz kaslarının körelmesi ve uzun süreli olması ile tanınır.
- Abdominal migren: Genellikle çocukluk çağında, hatıa baş ağrısı olmadan başlar. Kusma, ishal ve kasılma şeklindeki karın ağrıları ile kendini gösterir.

Migren, uzun yıllardır bilinmesine karşın tam olarak tanımlanamamıştır. Migren hastalarında, beyinde beyin tümörü gibi bir değişiklik görülmez. Fakat psikolojik faktörlerin bu hastalığa neden olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar, biyolojik ve psikolojik faktörlerin migrenin oluşmasında karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ortaya koymuşlardır.

HASTALIĞIN SEYRİ VE TEDAVİSİ

Bugün artık migren nöbetlerinin nasıl seyrettiği bilinmektedir. Beyine giden ve boynun her iki tarafında uzanan baş atardamarları daralır. Bundan dolayı beyin kan ve oksijen, yeterince beslenemez. Bunun sonucunda görme, işitme bozuklukları ve felç belirtileri ortaya çıkar. Stres durumuna giren organizma bu durumda otomatik olarak bu etkileri en aza indirmek için bazı hormonlar salgılar. Bu hormonlar damarları genişletip beyne yeterince kan gitmesini sağlar. Bu açılma sonucu kanın beyne akması çarpıntılı ve zonklamalı migren ağrısını ortaya çıkarır. Migren nöbetleri günler sonra



da ortaya çıkabilir. Vakaların % 60'ında kusma ve mide bulantısı görülür.

Araştırmaların çoğu, migren nöbetlerine stresin neden olduğunu göstermiştir. Bunun yanında bazı keyf maddeleri ve besin maddeleri içindeki bazı biyokimyasal maddeler de migrene neden olabilir. Örneğin belli peynir çeşitleri, bazı meyve çeşitleri, alkol, nikotin ve çikolatanın migren nöbetlerine neden olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, karamsarlık gibi fizyolojik nedenleri de vardır. Çocuklardaki migren nöbetleri ise çoğunlukla çocuğa yönelik beklentilerin fazla olmasından ileri gelir. Bazen de stres tüm diğer etkenlerle birleşerek damarların daralmasına, dolayısıyla migrene neden olur.

Stresin tersi olarak sevinç ve heyecan da migrene neden olabilir. Kişinin ruh hali, kan damarlarının genişlemesine yol açar ve hatta beyinde kan basıncını artırarak şok yaratır. Bu hallerde migren, daha çok hafta sonlarında, bir tatil başlangıcında ya da uyanmanın ilk saatlerinde ortaya çıkar. Yani kişi gevşemiş, stres ve sınırdan kurtulmuş olduğu zamanlarda da migren nöbeti olabilir.

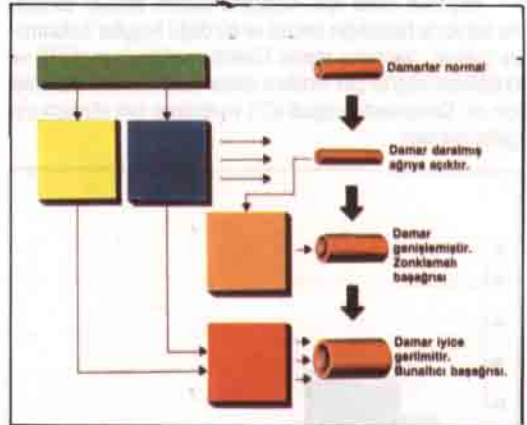
Migren tedavisi konusunda bilinenler bugün de yeterli değildir. Sık sık doktor değiştirmek, ilaç değiştirmek, artan bunalımlar hastalarda görülen çaresizliğin işaretidir.

İlaç tedavisinde ilk yöntem enterval tedavi, ikincisi ise vazokonstriksiyon (damar daralması) ya da kasılmanın oluşmasını önlemektir. Enterval tedavide amaç ağrı gidermek değil, korunmaktır. Vazokonstriksiyonu önleme yönteminde de amaç, ilaçlarla şakaklardaki atardamarların genişlemesini önlemektir.

Bu yöntemde kullanılan ilaçlar arasında alkaloid içeren ilaçlar başta gelir. Bu yöntemin zararlı olan yönü, özellikle bazı sakinleştirici (barbituratlar) ile beraber alındığında pre-

paratın yan etkilerinin olmasıdır. Tedaviden sonra devamlı başağrısı ortaya çıkabilir.

Son yıllarda çeşitli üniversite laboratuvarlarında, örneğin Tübingen Üniversitesi'nde tıbbi dayanışmayla çeşitli tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Bu yöntemler, ilaçsız sürdürülen davranış programlarını da kapsamaktadır. Biofeedback tedavisinde migren hastasının beyne giden damarlardaki genişleme ve daralmaya kendi iradesiyle etki edebileceği var-



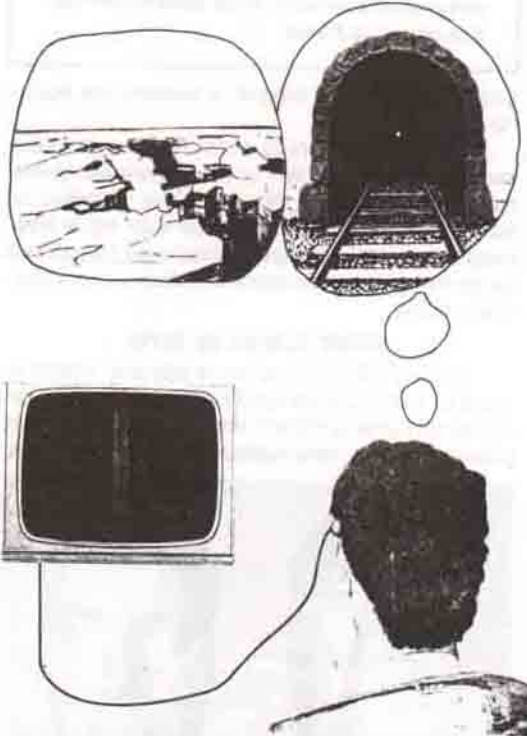
Migren nöbetinin seyri: Serotonin ve Histamin çözümlenen faktörlerin serbest bırakılmasında haberci madde olarak bütün sıralar için etkili durumda dururlar. Serotonin, beynin kanla beslenmesi arasındaki değişim banyosunu yapar ve damar genişlemesinde harekete geçer. Ayrıca ağrıya neden olan kaynakları da tahrip eder.

sayılmaktadır. Bu arada baş atardamarlarından akan kan ölçülür ve kan damarının genişliği enli bir bant ile, darlığı ise dar bir bant ile ekranda gösterilir. Atardamar genişliğinde hastanın iradesine etki edebilmek için yardımcı olarak gittikçe daralan bir tüneli hayal etmek ya da artan soğukları düşünmek gibi hayaller kurması sağlanır. Monitördeki resim hastaya kontrol etme olanağı verir. Bu çalışmanın sonucunda hasta nöbeti ilaçsız atılabilir.

Enterval tedaviye benzer şekilde, ilaç ile stresi yenme çalışmalarını korumayı amaç edinmiştir. Bu yöntemle hasta sistematik olarak kendini rahatlatmayı da öğrenir. Yaklaşık on tedavi seansından sonra migren hastası şartlanmaya hazırdır. Yani kötü bir ortamda, ya da stresin artması durumunda hasta birkaç dakika içinde şartlanabilir. İkinci bir adım da, vâzokonstrüksiyona gidecek ortamı tanıma çalışmalarıdır ki, bu da karşı şartlanmadır. Stres ortamında otomatik olarak ortaya çıkan heyecan ve gerginliği azaltmada yardımcı olur.

Tedavide hastanın kendi kendini kontrol edebilmesini sağlamak için üçüncü bir yöntem de, migren hastalarının kişiliğini ve davranışlarını gözönünde bulundurarak daha hastalığın başlangıcında uygun bir ortamdan yola çıkmaktır.

"Kişi her zaman ölçülü olmalıdır" anlayışı ve "daima titiz olmalı" davranışı, stres ortamını hazırlayan unsurlardır.



Biofeedback, psikolojik bir tedavi yöntemidir. Hastaların başatardamarlarını genişletip ve daraltmayı öğrenip, hastalığı kendi iradeleriyle yenmeleridir. Ölçülen damar genişlemeleri ekranda gösterilir. Hayal gücü ile irade zorlanarak hastalığın yenilmesine yardımcı olunur.

OCAK 1987

ALBINOLAR VE GÖRME BOZUKLUKLARI

En az yüz kişiden biri albinodan sorumlu genlere dayalı görme bozuklukları çeker. Bu çekinik genin, anne ve babanın ikisinden birden geçtiği zaman albinoya neden olduğu çoktan beri bilinmektedir. Bu hastalığın başlıca belirtileri ise, beyaz saçlar, kırmızı gözler, görüş alanı bozulmaları ve derinliğin kötü algılanmasıdır. Bu görüş bozuklukları, ağ tabakadan gelen ve görme bilgisi taşıyan büyük sayıdaki sinir uzantılarının, beynin yanlış bir bölgesine doğru yön değiştirmesine bağlanmaktadır.

Buna karşılık, bu gen anne ve babanın yalnızca birinden geçtiği zaman, albinonun dış belirtileri görünmez. Fakat acaba bu "sağlam taşıyıcılar"ın görüşleri gerçekten sağlıklı mıdır? Salt Lake City Amerikan Üniversitesi'nden araştırmacılar, geçenlerde böyle bir gen taşıyan (anne-babanın yalnız birinden geçmiş) kedilerin, gerçek albinolarla aynı görme bozukluklarını daha yumuşamış biçimleri ile gösterdiklerini bulmuşlardır. Bu buluş insanda da doğrulanırsa, dünya nüfusunun % 1-2'sini ilgilendirecek yeni sonuçlar ortaya çıkacak ve albinolarla ilgili yeni bilgiler elde edilebilecektir.

Science et Avenir'den çev.:
Dr.Hanaslı GÜR

Tedavi sırasında hastalar bu tip olumsuz düşünceleri ve şartlanmaları tanıyıp öğrenir ve değiştirmeye çalışırlar. Buna, bedensel tepkiler de dahildir.

Hastalar ayrıca, heyecan tekniğiyle bedensel olarak da uyanırlar. Burada önemli olan, migren nöbetlerini yenmek ve bu nöbetleri ilaçsız atılabilmektir. Bunun için ilaç tedavileriyle birlikte bu tür stratejiler üzerinde de çalışılmaktadır. Amerika'da birçok tedavi merkezinde bu tür yöntemlere yer verilmektedir. Almanya'da ise psikolojik yöntemle ilaçsız tedavi yapan çok az klinik vardır.

Migrende öncelikle gerekli olan, hastaları sistematik olarak hastalık ve hastalığın gerektirdiği önlemler hakkında aydınlatmaktır. Çünkü migrenden kurtulmak ancak kendini kontrol edebilmekle olanaklıdır.

Kosmos'dan çeviren: Aysel YUVACI