



***EGE ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
PEDIATRİ
ANABİLİM DALI***

***ÇOCUK NÖROLOJİSİ
BİLİM DALI***

**MİGREN
EL REHBERİ**

Migren Nedir?

Beyin damarlarında geçici genişleme sonucu oluşan uzun süreli ve tekrarlayıcı baş ağrısıdır. Baş ağrıları ataklar şeklinde gelir, baş ağrısı atakları arasında, hasta tamamen normaldir, yakınması yoktur. Migren baş ağrısında, belli bir dönem baş ağrıları sık gelir, daha sonra ağrısız bir dönem olur. Hastalık iyilik ve kötülük dönemleri ile seyrederek.

Migrende Genetik Yatkınlık Var mıdır?

Evet. Migren gelişiminde hem genetik faktörler hem de çevresel faktörler sorumludur. Migrenli hastaların ailelerinde, migren baş ağrısı, ve taşıt tutması gibi migren eşdeğeri kabul edilen durumlar daha sık görülür.

Migren Sıklığı Nedir?

Migren baş ağrısına **ÇOCUKLUK ÇAĞINDA HER YAŞTA** rastlanır. Yaş büyüdükçe migren görülme sıklığı artar. Yedi yaşından küçük çocuklarda migrenin görülme sıklığı % 2.5 iken, 7 yaş-ergenlik çağı arasında bu oran, % 5'tir. Ergenlik çağından sonra kızlarda görülme sıklığı daha da artar (%10). Migrenli çocukların bazılarında , henüz baş ağrısını tanımlayamayacakları bebeklik dönemlerinde tekrarlayan kusma, dengesizlik, araba tutması gibi migren öncüsü belirtiler görülür.

Neler Migren Baş ağrısını Tetikler/Arttırır?

- Stres (Migren ağrıları daha çok okul döneminde sıklaşır, yaz tatilinde azalır veya hiç olmaz)
- Açlık
- Uykusuzluk
- Aşırı fiziksel yorgunluk
- Hormonal değişiklikler (östrojen düzeyinin azalması migren atağını uyarır; adet döneminde

ataklar sıklaşır ve şiddetlenir, menapoz ve gebelikte atak sıklığı azalır)

- Çevre faktörleri: ısı, ışık, sıcak, soğuk, gürültü, koku

Migrenin Besinler İle İlişkisi Var mıdır?

Bazı besinler, beyin damarlarını genişleten maddeler içerir. Bu besinlerin alınması, **BAZI HASTALARDA** baş ağrılarını uyarabilir. Her aile hangi besinlerin, çocuğunda baş ağrısına neden olduğunu gözlemleyebilir. Genel olarak, kola, çay, kahve, gibi içecekler, monosodyum glutamat eklenmiş salam/sosis gibi yiyeceklerin verilmemesi uygundur. Peynir içindeki tiramin maddesi yüzünden migren ataklarını uyarabilir ancak peynirin tetiklediği migren atakları nadirdir.

Migren Baş ağrısı Ne Kadar Sürer?

Migren baş ağrısı 4- 72 saat arasında sürer. Ancak çocukluk çağında daha kısa süreli migren atakları görülebilir (2 saat).

Migren Ağrısının Özellikleri Nelerdir?

Migren baş ağrısı genelde tek taraflı, şiddetli, zonklayıcı karakterdedir. Çocuklarda iki taraflı baş ağrısı da (bütün alında, her iki şakak bölgesinde gibi) sık görülür. Ağrıya çoğu kez bulantı ve /veya kusma eşlik eder. Hasta kusunca rahatlar. Gürültü ve ışıktan rahatsız olur, Koşup oynamaz, yatmak ister.

Aile Olarak Neler Yapmalıyız?

- Öncelikle Migren baş ağrısının zaman zaman azalıp artacağını, ancak ömür boyu sürebileceği bilinmelidir.
- Ağrıyı tetikleyen nedenlerden uzak durunuz.

- Uzun süreli açlıktan sakınınız.
- Uyku saatlerinin düzenli olmasına ve yeterli süre uyumasına özen gösteriniz.
- Uyarıcı besinleri vermeyiniz.
- Ağrı atağı başladığında hastaya, hekiminizin önerdiği ilaçları veriniz.
- adet
- adet
- Çocuğun karanlık, sessiz bir ortamda uymasını sağlayınız.

Muayeneye geldiğinizde doktorunuza göstermek üzere **BAŞ AĞRISI GÜNLÜĞÜ** tutunuz. Baş ağrısı günlüğüne şunları not ediniz:

- 1.Baş ağrısının yeri
- 2.Baş ağrısının özelliği (Zonklayıcı, sıkıştırıcı gibi)
- 3.Baş ağrısının süresi
- 4.Bulantı ,küsma
- 5.Ses ve ışıktan rahatsızlık
- 6.Ağrı öncesi bulgular varsa (göz önüne ışık gelmesi, şimşek çakma, renkli cisimler görme, görememe, vücutta uyuşukluk gibi) not ediniz ve süresini ölçünüz.
- 7.Ağrının ağrı kesici ilaçlarla veya uyuma ile düzelişini belirtiniz.

Eğer çocuğunuzda;

- Önceki ataklardan daha şiddetli baş ağrısı ve diğer belirtiler varsa,
- Ağrı özellikleri değiştiyse,
- Ağrı sıklığı artış gösterdiyse, hekiminize bu durumu bildirin.

EÜTF. Pediatri Anabilim Dalı, Çocuk Nöroloji Polikliniği TEL:0 232 390 12 55