

# Tetikleyicilerim mi? Biliyorum!

Migren uyarılarının önlenmesine yönelik  
bilgi ve destek

 **Yaşam ve  
Migren**

Daha iyi yaşam. Her gün.  
Novartis'ten bir hasta hizmeti.

türkçe | türkisch

# İçindekiler

<b>YÜKSEK KALİTELİ MUTLU BİR YAŞAM İÇİN</b>	<b>3</b>
<b>YAŞAM KALİTESİNİ NELER ETKİLER?</b>	<b>4</b>
Migren – Herkes için zor bir durum	5
<b>İLK ADIM: TETİKLEYİCİLERİNİZİ ÖĞRENİN</b>	<b>6</b>
Sık görülen tetikleyiciler	6
Stresin 1000 yüzü	7
Yoğun egzersiz ve fiziksel efor	8
Rutinlerdeki değişiklikler: Uyku-uyanma ritmi ve günlük ritim	9
Beslenme: A'dan Z'ye kadar her şey	10
Kadınlarda hormonal dalgalanmalar	12
Dış etkenler ve uyaranlar	15
İlaç alımının belgelenmesi: Bir migren günlüğü yardımcı olabilir	16
<b>TETİKLEYİCİLERE FIRSAT VERMİYORUZ – BAŞKA NELER YAPABİLİRSİNİZ</b>	<b>18</b>
Sağlıklı bir uyku için öneriler	19
Eskiye geride bırakıp yeni yollar keşfedin	20
Güçlü bir özgüven ve gevşeme	22
<b>YOLCULUK İÇİN ÖNERİLER</b>	<b>24</b>
<b>DİKKATLİ VE AKTİF BİR YAŞAM</b>	<b>26</b>
<b>BİLGİ EDİNİN</b>	<b>28</b>

# Yüksek kaliteli mutlu bir yaşam için

Düzenli migren ataklarını ve buna bağlı şikayetleri günlük hayatıyla bağdaştırmak zorunda kalan herkes şunu bilir: Migren ciddi baş ağrısına indirgenemeyecek bir durumdur. Hastaların birçoğu sadece akut ağrı ataklarını yaşamakla kalmaz, aynı zamanda bu nörolojik hastalığın aile, hayat arkadaşı ve arkadaşlar dahil yaşamın neredeyse tüm alanlarını nasıl etkilediğini de deneyimlemek zorunda kalır.

Eğer migrenin sizin için ağır bir yük olduğunu hissediyorsanız: Migrene boyun eğmeyin. Günlük yaşamda bu yükü daha kolay taşımanızı sağlayacak olanaklar mevcuttur.

Bu broşür size en sık görülen migren uyarılarına yani tetikleyicilere ilişkin genel bir bakış sunarak yardımcı olabilir. Ayrıca bu broşürde, bu tetikleyiciler tarafından tetiklenen bir migren atağını önlemek için neler yapabileceğinize ilişkin öneriler de sunulmaktadır. Hastalığı ve şikâyetleri kontrol altına alma girişimleriniz her zaman başarılı olmasa da, cesaretinizi kaybetmeyin. Doktorunuzla görüşün ve beraberce yeni yollar ve tedavi olanakları üzerinde düşünün. Doktorunuz migreniniz konusunda sizi mümkün olan en iyi şekilde bilgilendirecek ve size destek olacaktır.

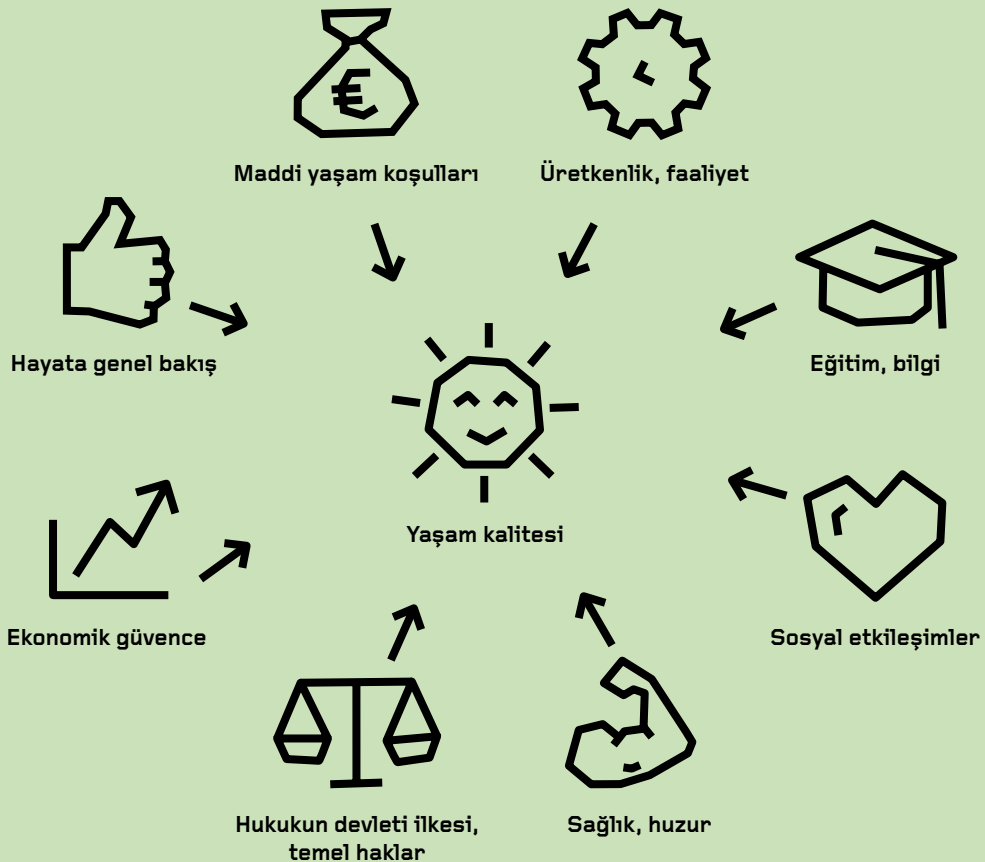
Bilinen tetikleyiciler migren ataklarına yol açan bir sebep olabilir, ancak bunlar olmadan da ataklar görülebilir. Sıklıkla, yaşam şartları, deneyimler ve hatta travmalar bile migrenle ilişkilidir. Ve: Migrene ve muhtemel tetikleyicilere rağmen kişinin kendisine her şeyi yasaklaması gerekmez. Kendinizi dinleyin ve bir sonraki ataktan korkmaksızın nelere tepki verdiğinizi ve neleri çekinmeden yapabileceğinizi deneyin.



# Yaşam kalitesini neler etkiler?

Sadece tek bir kelimeyle ifade etmeniz gerekseydi, kişisel olarak sizin için "yaşam kalitesi" kavramını en iyi hangi kelime tarif ederdi? Duruma bağlı olarak aklınıza belki de ilk anda birçok kelime geliyor ya da yaşam kalitesini bir noktayla özellikle bağdaştırıyorsunuz. Uzmanlara göre bu kavram gerçekten de bir-

çok husustan oluşmaktadır. Bu hususların arasında fiziksel ve ruhsal sağlık ve aileyle, hayat arkadaşıyla veya arkadaşlarla sağlıklı ilişkiler gibi sosyal yönler de yer alır. Düzenli mali koşullar, kariyer fırsatları, eğitim veya doğada dinlenme de bunlara dahildir.



## MİGREN – HERKES İÇİN ZOR BİR DURUM

Bu düşünce ilk etapta çok açık olmayabilir ancak mantıklıdır: Şiddetli migren atakları sıklıkla sadece hastanın kendisini değil, aynı zamanda çevresindeki insanları da olumsuz etkilemektedir. Migren hastalarının birçoğu kişiler arası ilişkilerinin hastalıktan olumsuz etkilendiği duygusunu taşımakta ve aileleri ve arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeyi istemekte ancak sık sık görülen ataklar sebebiyle bunu yapamamaktadır. Bu nörolojik hastalığın yükü sıklıkla kişinin partneriyle tartışmalar yaşamasına da sebep olmakta ve hastalar içlerine kapanmaktadır.

Ne kadar zor olsa da: Ailenizle ve ayrıca diğer migren hastalarıyla konuşun. Karşılıklı olarak hislerinizi paylaştığınızda, endişelerinizi ve korkularınızı ifade etme ve hayal kırıklıklarınızın ve üzüntünüzün üstesinden gelme fırsatını elde etmiş olursunuz. Hastalıkla günlük hayatın üstesinden gelmek ortak bir zorluktur ve genellikle en büyük fırtınadan sonra güneş tekrar açar.

Migrenin tam tedavisi şu anda mümkün olmasa da, hastalığın yaşamı kontrol altına almaması için çeşitli olanaklar mevcuttur. Bunların arasında kişinin kendisini, çevresini ve hastalığını dikkatlice gözlemlemesi de yer alır. Bu sayede bir migren atağına zemin hazırlayabilecek olası uyaranlar tespit edilebilir.



### DETAYLI BİLGİLER

Migren sadece bunalıcı bir baş ağrısı değildir, aynı zamanda genel anlamda fazla yıpranmış olma duygusuyla da ilişkilidir. Bu duygunun nasıl üstesinden gelebileceğinize dair önerileri "Yeniden hafifliği hissedin. Migrende psikolojik stres ve bununla başa çıkma yolları" broşüründe bulabilirsiniz.



# İlk adım: Tetikleyicilerinizi öğrenin

Her hasta ve migreni kendine özgüdür, bu sadece ağrı ataklarının süresi, sıklığı ve şiddeti için değil, aynı zamanda tetikleyiciler için de geçerlidir. Bununla birlikte bunlar o kadar çeşitlidir ki, hastalar için tetikleyiciler ve ağrı arasındaki bağlantı her zaman anlaşılabilir değildir. Hastaların birçoğunda migren ataklarının büyük bir kısmı belli bir tetikleyiciyle bağdaştırılamaz, ancak ağrının oluşmasına önemli ölçüde katkıda bulunabilecek bazı durumlar vardır.

## SIK GÖRÜLEN TETİKLEYİCİLER

Migreni özellikle sık tetikleyebilen bazı faktörler mevcuttur. Bunların genellikle ortak bir yönü vardır: Alışılmış yaşam ritmindeki değişiklik. Bu anlamda bazı tetikleyiciler birçok migren hastasında “olağan şüpheliler” olarak öne çıkmaktadır:

- Ani stres
- Güçlü duygular
- Günlük ritmin değişmesi
- Öğünlerin atlanması
- Fiziksel ve ruhsal bitkinlik
- Kadınlarda hormonal değişiklikler
- Hava/hava değişiklikleri
- Işık koşulları
- Kokular
- Besin maddeleri/içecekler (alkol)

Ayrıca birkaç aday kombinasyon halinde de bir atağı tetikleyebilmektedir. Bu sebeple: Kendi kişisel migren tetikleyicilerinizi ne kadar iyi bilerseniz, aynı ayar vidalarını hedefe yönelik olarak o kadar iyi sıkabilirsiniz.



## Stres ne zaman migrene yol açar

Stresli durumlarda migren ataklarına karşı en iyi strateji, bağlantıyı anlamaktır: Uzmanlara göre önemli olan stres düzeyi, yani hissedilen stres miktarı değil, daha çok stres düzeyinin aniden değişmesidir. Bu teorik bilgiyi günlük hayattan iki senaryoyla açıklayalım:

### STRESİN 1000 YÜZÜ

Migren hastalarının büyük bir kısmı için stres, psikolojik yük ve duygusal etkiler en sık görülen migren tetikleyicilerinin arasında yer alır veya ağrı ataklarını şiddetlendirir. Bu anlamda her bir bireyin tam olarak stres olarak algıladığı şeyler çok farklıdır: Bu, oyun esnasında biraz gürültü yapan çocuklar, alışveriş listesindeki unutulmuş ama akşam yemeğine gelecek misafirler gelmeden önce mutlaka temin edilmesi gereken üç şey ya da pazartesi sabahı iş yerindeki randevuyu düşünmek olabilir. Herkesin kendi stres faktörleri vardır. Bunlar belki farklı şekillerde kendi hayatınızdan da tanıdık gelen stresli senaryolardan sadece birkaç tanesidir.

Bürodaki ağır, tatlı bir parfüm kokusu, bir koruluktan geçen bir trenin pencere kenarında parıldayan güneş ışığı veya geçen arabaların monoton uğultusu: Günlük hayatta hemen fark edemediğimiz ancak toplu halde bir migren atağına zemin hazırlayabilecek birçok farklı stres faktörü vardır.

1. Stresli bir çalışma haftasından rahatlatıcı hafta sonuna geçiş
2. Beklenmeyen bir stres durumunda, örneğin iyice dinlendiğiniz tatil dönüşünde dönüş uçağınızı kaçırmamak için havaalanında acele etmek zorunda kaldığınızda

### Küçük şeylerin de değerini bilin

Küçük şeyler de bizi mutlu eder, özellikle de birçok yükümlülüklerimizin olduğu koşturmacalı günlük yaşamda. Günlük yaşamdaki küçük olumlu deneyimler bize çok yardımcı olur ve "stresin bizi strese sokmamasına" ve olumsuz izlenimleri göz ardı etmemize katkıda bulunur.



## YOĞUN EGZERSİZ VE FİZİKSEL EFOR

Hareket ve sporun hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Spor özellikle migren hastalarına stresi azaltmak için ideal bir imkan sunar. Spor, vücudu daha fazla mutluluk hormonu (endorfin) üretmeye teşvik eder, bu da ruh hali üzerinde olumlu bir etki gösterir.

Ancak spor türünü seçerken biraz dikkatli olmanız gerekir: Ani hareketlerin olduğu yoğun spor türleri veya hentbol, futbol, squash, badminton veya tenis gibi kasların çok zorlandığı dur-kalk spor türleri önerilmez. Bunlar ağrı ataklarını tetikleyebilirler.

## İyi gelen sporlar: Yürüyüş, bisiklete binmek, Yoga ve benzerleri

Uzmanlar yukarıda belirtilen spor türlerinden kaçınmanın yanı sıra migren hastaları için özellikle dayanıklılık sporunu önermektedir. Bilimsel araştırmalar, dayanıklılık sporunun, migren ataklarını sıklıkla azaltan, yan etkisiz bir yöntem olduğunu göstermektedir.<sup>1-3</sup> Bunlar arasında bisiklete binme, yüzme ve su jimnastiği, kayaklı koşu, yürüyüş ve koşu gibi ölçülü hareket türleri yer alır. Pilates ve yoga gibi rahatlatıcı kurslar da size yardımcı olacaktır.

Yeterli enerji temin edebilmeniz için spordan yaklaşık üç saat önce, patates veya makarna gibi karbonhidrat bakımından zengin ve sindirimi kolay gıdalar tüketmelisiniz. Böylece şeker seviyesinin düşmesini ve spordan sonra olası bir migren atağını önlemiş olursunuz. Ancak burada da şu kural geçerlidir: Aşırıya kaçmayın. Sporun amacı kendini iyi hissetmektir.



### BİR ADIM ÖNDE – KOŞUCULAR İÇİN ÖNERİLER

Koşu yapmak, hız konusunda aşırıya kaçmadığınız sürece iyi bir alternatiftir. Bir yandan sorunsuz bir şekilde sohbet edebileceğiniz bir tempo seçmeniz en iyisi olacaktır. Ayrıca antrenman sonrası bir migren atağını önlemek için çok uzun süre koşmamalısınız: Haftada yaklaşık üç kez 40 dakika idealdir. Öncesinde örneğin klasik kukla hareketleri ile iyice ısınmalı ve antrenman sonrasında germe ile soğumak için zaman ayırmalısınız.



## RUTİNLERDEKİ DEĞİŞİKLİKLER: UYKU-UYANMA RİTMİ VE GÜNLÜK RİTİM

Hafta sonu alışık olmadığınız geç saatlerde yatmak, vardiyalı çalışmak veya dünyanın öbür ucuna uzun bir yolculuk: Tüm bunlar biyolojik saatimizin alışılmış düzenini bozan olası senaryolardır. Bu durumlar genellikle uyku eksikliğine de sebep olurlar. Birçok migren hastası günlük rutinlerindeki bu tür değişimlere şiddetli ağrı atakları ile tepki verir, bu nedenle bilim insanları uyku-uyanma ritmi ve migren arasındaki olası bağlantıyı araştırmaktadır.

Bu bağlantı araştırmaları henüz kesin olarak ispatlanamamış olsa da, bunu gösteren birçok işaret mevcuttur, bunlardan biri de migren ataklarının birçoğunun ya sabahın erken saatlerinde ya da öğleden sonra tetiklenmesidir. Bununla birlikte bir atağına sadece ritimdeki değişikliklerle ilişkilendirmek mümkün değildir, zira genelde bu durum rutinlerinizde birçok değişikliğe yola açar, dolayısıyla arada bir bağlantı olması muhtemeldir: Örneğin daha uzun süre uyuduğunuzda kahvaltınızı da normalden daha geç yapmanız ve belki de normalde içtiğinizden daha az veya çok kahve içmeniz gibi her şey alışılmış günlük rutininizde meydana gelen değişikliklerdir. Değişen

koşullara migren ağrısı ile tepki verip vermediğinizi tespit etmek için şikâyetlerinizi daha uzun bir süre boyunca gözlemlemeli ve örneğin bir migren günlüğü yardımıyla belgelemeli ve sizin için en iyi ritmi bulmaya çalışmalısınız.

Zor olsa da: Hafta sonu da, hafta içindeki gibi alışık olduğunuz uyku ritmini korumaya çalışın. En iyisi hafta içinde dinlenmek için yeterince zaman ayırarak uyku eksikliğinin oluşmasını önlemeniz olacaktır. Bir migren atağına en iyi bu şekilde önleyebilirsiniz.

## BESLENME: A'DAN Z'YE KADAR HER ŞEY

"Dün o ağır peyniri yemiştin, değil mi? Normalde yemediğin için muhtemelen bu yüzden şimdi migrenin tuttu." Bazı gıda maddeleri çabucak migren atağına yol açmakla itham edilmektedir. Aslında bunları genel migren tetikleyicileri olarak sınıflandırmak o kadar da kolay değildir, zira bir migren hastası örneğin bahsedilen peynire tepki verirken, bir diğeri hiçbir şey hissetmez.

Ancak bazı gıda maddelerinin, histamin adı verilen içerik maddeleri sebebiyle migren ağrılarına zemin hazırladıklarından şüphelenilmektedir. Histaminler, bağışıklık sistemini aktive eden ve iltihaplanmaların oluşmasında rol oynayan haberci maddelerdir. Histaminler olgunlaşma ve mayalanma sürecinde gıdaların içinde oluşur ve böylece doğal olarak bazı gıdaların içinde bulunur. Ancak vücut bu maddeleri kendisi de üretir, bununla beraber bazı gıda maddeleri bunların serbest bırakılmasına yol açar. Alkol de birçok migren hastasının migren tetikleyicileri listesinde üst sıralarda yer almaktadır. Burada, asıl sebebin alkolün kendisi değil, beraberindeki mad-

deler ve koşullar olduğu dikkate alınmalıdır: Bir kadeh kırmızı şarapta veya şampanyada bir migren atağına zemin hazırlayabilecek bazı maddeler mevcuttur. Ayrıca, örneğin bir iş arkadaşının veda kutlamasında içilen bir kadeh şampanyanın günün hangi saatinde içildiği de önemlidir: Bu anlamda bazı hastalarda akşamüstü erken saatlerde içilen bir içecek neredeyse yüzde yüz olasılıkla bir migren atağını tetiklerken, saat 20'den sonra içildiğinde herhangi bir etkisi olmamaktadır.

### **Dengeli ve düzenli – Migrene öğünlerinizle karşı koyun**

Beslenme migrende temel bir rol oynasa da, bu bazı gıdaların mutlaka tüm hastalarda migren ataklarını tetiklediği anlamına gelmez. Bu sebeple bazı yiyeceklerin sizde bir ağrı atağı ile ilişkili olup olmadığına bakmanız gerekir. Eğer öyleyse, bu gıdayı bir süre için beslenme planınızdan çıkarın.

Hastaların, beraberinde bu kadar çok kısıtlama getiren bir hastalık durumunda, bu rahatsızlıkları için bir açıklama arayışında olması anlaşılabilir bir durumdur. Ancak, dengeli beslenmeniz, gün içinde düzenli öğünler planlamanız ama bunu yaparken sağlıklı ve stressiz bir ölçü bulmanız önemlidir.



## HİSTAMİN İÇERİĞİ YÜKSEK BESİN MADDELERİ:



- **Kırmızı şarap** (en çok histamin içerir)
- **Salamura/konserve gıda maddeleri**
- **Et**
- **Deniz ürünleri**
- **Bazı meyve çeşitleri** (muz, kırmızı erik, armut, kivi, çilek, ahududu, üzüm ve bunlardan üretilen meyve suları)
- **Peynir** (özellikle uzun süre olgunlaştırılan türleri)
- **Sosis, salam, sosis gibi et ürünleri** (özellikle salam ve çiğ jambon)
- **Balık** (konserve kutuda)
- **Bazı sebze çeşitleri** ve cam/kutu konserve ürünleri (ekşi lahanaya, patlıcan, avokado, mantarlar, sarımsak, ıspanak, domates)
- **Fasulye ve bakliyatlar**
- **Soya ürünleri**
- **Bira çeşitleri** (örneğin mayalı buğday)
- **Maya**
- **(Kırmızı) üzüm sirkesi, sofrası sirkesi**
- **Süt** ve süt ürünleri (ne kadar uzun süre olgunlaşmış/eski, o kadar çok histamin içerir)
- **Laktosuz süt**
- **Çay** (siyah, yeşil, Mate)
- **Çikolata** (kakao), badem ezmesi, koz helvası, atıştırmalık gevrek, koruyucu ve renklendirici madde içeren şekerlemeler
- **Kuru yemişler** (ceviz, kaju fıstığı)

## HİSTAMİN SERBEST BIRAKAN BESİN MADDELERİ:



- **Tropikal meyveler** (ananas, papaya)
- **Meyve suları**
- **Kuru yemişler** (ceviz, kaju fıstığı)
- **Çilek, ahududu**
- **Domates**
- **Baklagiller, buğday filizi**
- **Avokado**
- **Kivi**
- **Kültür mantarı**
- **Kakao, çikolata**
- **Katkı maddeleri** (ör. glutamat, benzoatlar, renklendiriciler, sülfidler, nitritler), **DİKKAT:** Glutamat sıklıkla maya ekstresi ile değiştirilir, zira bunun içerik maddelerinde belirtilmesi zorunlu değildir

## HİSTAMİN İÇERİĞİ DÜŞÜK OLAN BESİN MADDELERİ:



- **Balık:** Taze veya dondurulmuş, özellikle deniz balıkları
- **Meyveler:** (Taze) kavun, yaban mersini, kekreyemiş, liçi, mango, cennet hurması (Trabzon hurması), ravent, kiraz, ayı üzümü, Frenk üzümü, kayısı, elma
- **Sebzeler:** (Taze) yeşil yapraklı salata, lahanagiller, kırmızı pancar, bal kabağı, soğan, fındık turpu, turp, kuzu marulu, paprika biberi, havuç, brokoli, patates, salatalık, pırasa, taze kabak, mısır, kuşkonmaz, sarımsak
- **Tahıllar, unlu gıdalar:** Kızıl buğday (dinkel) makarnası, mısır makarnası, pirinç makarnası, mayasız çavdar ekmeği, mısırlı-pirinçli ktır ekmeği, yulaf ezmesi, mısır, pirinç, darı
- **Süt ikamesi:** Pirinç sütü, yulaf sütü, Hindistan cevizi sütü
- **İçecekler:** Narenciye içermeyen tüm meyve suları, tüm sebze suları (ekşi lahanaya suyu hariç, fakat çok fazla değil), bitki çayları, berrak alkol, Yogi çayı, kahve
- **Proteinler:** Yumurta sarısı

## KAHVE: İYİ BİR BAŞLANGIÇ MI, KATİL Mİ?

Kahvenin migren ataklarının ortaya çıkmasına bir katkısı olup olmadığı sorusuna genel bir cevap vermek mümkün değildir. Bazıları kahveyi birkaç damla limonla migrene karşı acil durum ev ilacı olarak kullanırken, bazıları kafeinli içeceklerden (kola veya enerji içecekleri dâhil) kaçınmaktadır. Fakat fazla kahve içen kişilerin dikkatli olması gerektiği bir gerçektir: Eğer hafta içi günlük birkaç fincan kahve içiyor, ancak hafta sonu nispeten daha az kahve tüketiyorsanız, "yoksunluk" sebebi ile migren atakları oluşma ihtimali göz ardı edilemez.



## KADINLARDA HORMONAL DALGALANMALAR

Alt karın bölgesindeki ağrılar, göğüslerde gerginlik ve ruh halindeki değişimler: Bunlar birçok kadının adet öncesinde veya sırasında yaşadığı şikâyetlerdir. Bazılarında bunlara migren atakları eklenir. Bunun sebebi adet döneminde değişen kadın hormonal dengesindeki dalgalanmalardır. Uzmanlar, kadın cinsiyet hormonu östrojenin migren ataklarında belirleyici bir rol oynadığını tahmin etmektedir: Adet kanamasından kısa bir süre önce veya adet döneminde konsantrasyon aniden ciddi ölçüde düşer, bu dönemde migren vakaları sık görülür.

Ancak hormonal doğum kontrolü için kullanılan doğum kontrol hapları veya menopoz sırasında değişen hormon konsantrasyonları da migren ağrılarının oluşumuna katkıda bulunur. Bu sebeple her yaşta kadında görülen hormonal dalgalanmalar en sık görülen migren tetikleyicileri arasında yer alır.

### **Adet döngünüzü gözlemleyin – Olası migren dönemlerini tanıyın**

Kadınlarda adet döngüsüne veya hormona bağlı migren ataklarının tedavisi ilk etapta normal migren tedavisine benzemektedir: Ağrı kesiciler veya triptanlar gibi özel migren ilaçları şikâyetleri hafifletebilir. Ancak kadınların birçoğu, hastalığa düzenli aralıklarla maruz kalmamak veya düzenli ilaç alımını mümkün olduğunca önlemek için kendileri bir şeyler yapmak isterler.

İlk seçenek, adet döngünüzü bir adet döngüsü takvimine kaydetmenizdir. Böylece kendinizi ve bedeninizi tanıyabilirsiniz. Ne zaman migren riski altında olduğunuzu bilerseniz, buna göre hareket edebilirsiniz: Örneğin bu günlerde gevşemek, rahatlamak ve açık havada zaman geçirmek veya spor yapmak için daha fazla zaman ayırabilir ve kendinize ve ihtiyaçlarınıza kulak verebilirsiniz. Pratik adet döngüsü takvimlerini kadın doktorunuzdan temin edebilir veya akıllı telefonunuz için uygulama olarak bulabilirsiniz.





### **MİGREN VE DOĞUM KONTROL HAPI**

Doğum kontrol hapını uzun süredir kullananlar, muhtemelen oldukça geniş bilgi sahibidir: İçerdiği hormonların bileşimi ve konsantrasyonu bakımından farklılık gösteren birçok preparat mevcuttur ve bu sebeple bunlardan bazıları migren hastaları için uygun değildir. Bazı preparatlar migrene iyi gelebilirken, diğerleri bazı durumlarda ağrı ataklarına zemin hazırlayabilir. Bu sebeple eğer migren (özellikle auralı) rahatsızlığınız varsa, kadın hastalıkları doktorunuzla hormonal doğum kontrolü için sahip olduğunuz seçenekler hakkında görüşmelisiniz.

Önemli olan diğer bir husus da şudur: Sigara kullanan, fazla kilolu veya yüksek tansiyonu olan kişilerin tromboz, kalp krizi veya inme geçirme olasılığı daha yüksektir. Buna auralı migren hastalığı eklenirse, inme riski ek olarak artmaktadır. Böyle durumlarda, kadın hastalıkları doktorunuzla birlikte sizin için diğer korunma yöntemlerinin daha uygun olup olmadığı ve nasıl daha sağlıklı yaşayabileceğiniz düşünülmelidir. Bir öneri: Aile fertlerinizle ailenizde, özellikle annenizde (gebelik sırasında veya doğum kontrol hapi kullanırken) daha önce tromboz vakaları olup olmadığı hakkında konuşun. Bunlar kadın doktorunuz için çok önemli bilgilerdir.



### **DETAYLI BİLGİLER**

Migren hastaları, bu hastalığın kendilerine belki de ömür boyu eşlik edeceğini bilirler. Şu anda planlama aşamasında olan "Çocuk sahibi olma isteği ve gebelik" broşüründe size hormonal korunma, çocuk sahibi olma isteği ve gebelik hakkında durumunuza uygun değerli bilgiler sunulacaktır.







## DIŞ ETKENLER VE UYARANLAR

Birçok migren hastası için Şu açıktır: Ani hava deęiŐimi beraberinde sadece yağmur değil, aynı zamanda bir migren atağı da getirir. Bazı hastalar için bireysel olarak mantıklı bir bağlantı olsa da, bu durum henüz kesin olarak kanıtlanabilmiŐ değildir. Bazı hava koŐullarının migren ağrılarına zemin hazırlayabileceği tahmin edilmektedir. Bunların arasında alçak ve yüksek basınçlı hava deęiŐimlerinden kaynaklanan hava basıncı değişiklikleri veya ortalama sıcaklığın bir günün içinde beŐ derece santigrattan fazla yükselmesi yer alır.

Maalesef havaya karşı duyarlı olan migren hastaları hava koŐullarını deęiŐtirezemez, ancak bu kişilere akut veya uzun vadede yardımcı olabilecek bazı kk hileler vardır:

- Ani soğuk-sıcak deęiŐimlerinden kaçının: Bu nokta örneğin arabada veya bürodaki klimalar için geçerli olabilir. Sıcaklıkları yavaş yavaş azaltmaya veya yükseltmeye dikkat edin.
- Sıcaklık deęiŐimine kendinizi alıŐtırın: Hassas kişiler dolaŐımlarını açık havada hareket, sauna, Kneipp usul banyolar ve soğuk-sıcak deęiŐimli duŐlarla güçlendirebilirler. Böylece vücudunuzu sıcaklık dalgalanmalarına da alıŐtırabilir ve onu biraz daha glendirebilirsiniz.
- Tatil yapacağınız yeri önceden seçin: Tatil yapmak için mümkünse istikrarlı iklim koŐullarına veya orta dereceli sıcaklıklara sahip olan ülkeler seçin. Birkaç bin metre yüksekliklerde gerçekleŐtirilen doğa yürüyüŐleri de kritik olabilir.
- Yeterli uyku ve akut ilaçlar: İnsan dinlenmiŐ bir haldeyken en kötü havayı bile daha kolay atlatabilir. Ancak yine de baŐınızın içinde bir fırtınanın toplandığını fark ederseniz önceden ilaçlarınızı alabilirsiniz. Böylece büyük ihtimalle ŐimŐek ve gök gürültüsü size uğramaz.

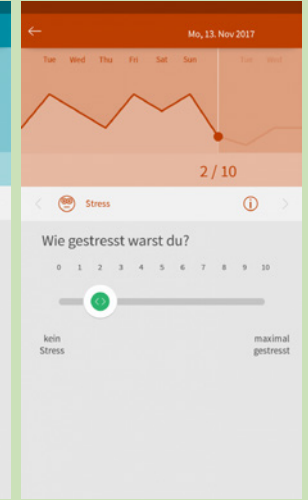
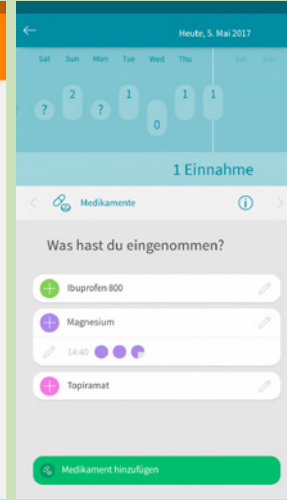
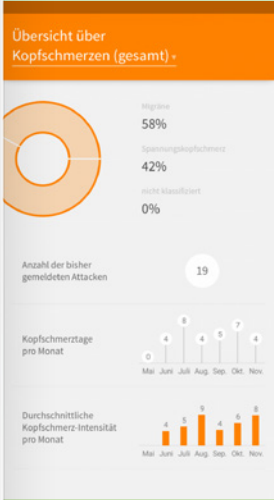
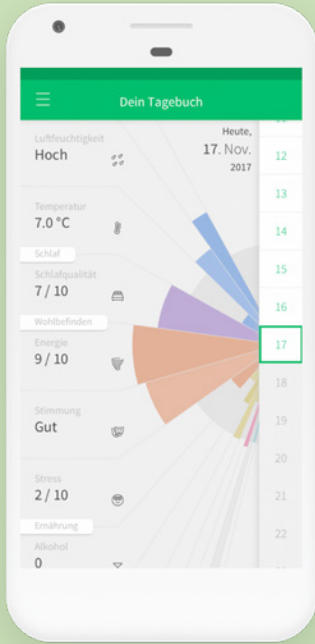


## İLAÇ ALIMININ BELGELENMESİ: MİGREN GÜNLÜĞÜNDEN YARDIM ALIN

Hangi faktörlerin sizde migren atağına zemin hazırladığını veya atağı tetiklediğini tespit etmek için bir migren günlüğü tutmak faydalı olabilir. Günlük tutmak denince aklına, "Sevgili Günlük, bugün şunu veya bunu yedim" gibi bir anlatım tarzı gelenler, hiç de yanılmıyorlar: Zira gün akışınızı veya alışkanlıklarınızı ne kadar ayrıntılı kaydederseniz, size uzun vadede o kadar iyi yardım edilebilir, tıpkı problemlerin bir günlüğe yazılmasının zor zamanların üstesinden gelmeye ve çözümler bulmaya yardımcı olduğu gibi.

Farklı migren günlükleri mevcuttur: Bunları dijital veya kâğıda basılı olarak temin edebilirsiniz. Yaşam tarzınıza hangisinin en iyi uyacağını siz bilirsiniz. Kaydedilecek bilgiler arasında, baş ağrılarının sıklığı, yoğunluğu ve süresi, ilaç alımı ve ayrıca stres düzeyi veya hava gibi çerçeve koşulları da yer alır. Bu sizin bireysel ve hedefe yönelik tedavinizi destekler





ve ayrıca ilaç aşırı kullanımını önleyebilir. Migren günlüğünün dijital formatları size hastalığınızın seyrini grafiksel olarak da gösterebilir, böylece belki de bir baş ağrısı paterni tespit edilebilir. Bu bilgiler bir sonraki doktor muayenesinde faydalı olabilir.





# Tetikleyicilere fırsat vermiyoruz – Başka neler yapabilirsiniz





Zayıf noktalarını tanıyan biri, migrene karşı daha güçlü olabilmek için yeni yaklaşımlar arayabilir. Bazı püf noktalarını hayata geçirmek nispeten daha kolayken bazılarını uygulamak için biraz daha fazla zaman ve sabır gerekir. Zaman zaman yerinizde saydığınız veya başa döndüğünüz hissine kapılırsanız da: Cesaretinizi kaybetmeyin, devam etmek ve örneğin doktorunuzdan daha fazla yardım almak veya tedavi alternatifleri keşfetmek sizin için faydalı olacaktır.

## SAĞLIKLI BİR UYKU İÇİN ÖNERİLER

Migren hastalarının birçoğu düzenli bir günlük rutinin ve yeterli uykunun kendilerini iyi hissetmeleri için ne kadar önemli olduğunun bilincindedir. İnsanların büyük bir bölümü için altı ila sekiz saat gece uykusu idealdir. Görünüşte bu süre içinde tamamen dinlenme halinde oluruz ancak vücudun birçok süreci son hız devam etmektedir: Beyin gün içinde yaşananları değerlendirir ve hücreler ve dokular yenilenir. Aşağıdaki hususları dikkate alarak vücudunuzu dinlendirici bir uyku ve migren ataklarının önlenmesi için mümkün olan en iyi şekilde destekleyebilirsiniz:

- Hafta sonları ve tatiller de dahil olmak üzere her zaman mümkün olduğunca aynı zamanlarda kalkarak ve yatağa giderek istikrarlı uyku-uyanma ritmini koruyun. Böylece biyoryitmınızı desteklemiş olursunuz.
- Gece uykusu için hazırlanın: Bunu bir fincan çay, ballı sıcak bir süt içerek veya birkaç sayfa kitap okuyarak yapabilirsiniz. Küçük ritüeller günü geride bırakmamıza yardımcı olur.
- Yatmadan dört ila altı saat evvel kahve, siyah veya yeşil çay ve alkol gibi uyanıcı maddeler tüketmeyi bırakın.
- Eğer işinizle bağdaştırabiliyorsanız, saat 18'den sonra fiziksel yorgunluk olmaması için sportif faaliyetleri saat 16 ve 18 arasında başlayacak şekilde ayarlamaya çalışın.
- Televizyon, cep telefonu, tablet ve benzerlerini kapatın. Yatak odanızı elektronik iletişim araçlarının yeri olmayan bir dinlenme alanı haline getirin. Yapay ışık bizi uyanık tuttuğu için akşamları bu cihazları mümkün olduğunca sınırlı kullanın.
- Yatak odanızın serin, sakın ve karanlık olmasına özen gösterin. 16 derece santigrat uyumak için idealdir.

## ESKİYİ GERİDE BIRAKIP YENİ YOLLAR KEŞFEDİN

Bazılarına sabahları sıcak bir içecek veya bir birim sabah sporu güne başlamayı kolaylaştırırken, bazıları öğleden sonra yorgunluğuna karşı bir fincan kahveye veya tatlı bir şeye ihtiyaç duyar. Bu da bize gösteriyor ki: Küçük ritüeller ve alışkanlıklar hayatımızın temel bir parçasıdır. Birçok kişi akşamları rahatlamak için bir kadeh şarap veya bira içer. Dolayısıyla faydalı olan alışkanlıklar gibi zararlı olabilen alışkanlıklar da mevcuttur.

Bir kere alışınca o veya bu alışkanlığımızdan vazgeçmek pek de kolay değildir. Ancak şiddetli migreni olan kişiler için bazı alışkanlıkların arkasında migren tetikleyicileri gizli olabilir. Bu sebeple alışkanlıklarınızı sorgulamanız ve gerekirse bunlardan vazgeçmeniz önemlidir.

Peki, hoş olmayan alışkanlıklardan kurtulmak nasıl mümkündür? Hayatımıza yeni bir şey dâhil etmek, mevcut olanı bir günde silmekten daha kolay olduğu için işe buradan başlamak iyi bir seçenek olabilir. Örneğin akşamları içilen şarabın veya biranın yerine bir demlik çay koyulabilir. Bu anlamda değişik çay çeşitlerinin tadına bakmak da farklı şarapları denemek kadar keyif verici olabilir.

Daha sağlıklı bir beslenme, kilo vermek veya sigarayı bırakmak gibi daha büyük hedeflerde, amacınıza giden yolu küçük adımlara bölmek ve bunları kendinize vereceğiniz küçük ödüllerle bağdaştırmak faydalı olabilir. Küçük başarıları yani etap başarılarınızı da kutlayın: Örneğin kaybettiğiniz kiloları ölçmek için tartıyı kullanmak yerine bir mezura ile karın ve kalça çevrenizi ölçün. Şartlara bağlı olarak bu yöntemle başarılarınızı çok daha hızlı fark edebilirsiniz ve bu da devam etmeniz için sizi motive edecektir.

Ödüllerin arasındaki mesafeyi artırın ve farklı türde ödüller seçin. Bu anlamda sinemaya gitmek veya küçük bir Wellness günü düşünülebilir. Önemli olan bu ödüllerini yeni alışkanlığınız haline getirmenizdir. Kendinizi birazcık şaşırtmanız da faydalı olacaktır: Sigarayı bırakmak isteyen biri sigara paketini her zaman görebileceği bir yere bırakmamalıdır. Böylece sürekli otomatik olarak bu kötü alışkanlığı aklına gelmeyecektir.







## Özgüvenle migreni kontrol altına alın

Bazı insanlar zorlu durumlarla da iyimserlik ve mizahla başa çıkabilir ve hayattaki güzellikler için şükretmeyi unutmazlar. Duyguların içinde boğulmadan onları fark edebilmek veya kendi hayatlarını cesaretle, kreatif ve çözüm odaklı bir şekilde kendi ellerine alma arzusu bu insanların belirgin özellikleridir. Tekrarlayan migren ağrıları sebebiyle bu becerilerinin köreldiğini düşünen kişilere şunu hatırlatmak isteriz: Eğer isterseniz bu özelliklerle migrene karşı koyabilirsiniz. Sadece kendiniz için elinizden gelen her şeyi yapmaya karar vermeniz, hayatınızı migrenin kontrol etmesine izin vermeyerek, aktif bir şekilde şekillendirmek istediğinizi açıkça gösterir.

## GÜÇLÜ BİR ÖZGÜVEN VE GEVŞEME

Migren hastalarının ağrıya yatkınlığı değiştiremez, ancak bu onların çaresizce bu sıkıntıya mahkum oldukları anlamına gelmez. Migren ataklarına meydan okumanın çeşitli ve etkin yöntemleri vardır. Ve başlamış olsalar bile şikâyetleri kontrol altında tutmanın yolları mevcuttur. Bunların arasında örneğin kendine ve ihtiyaçlarına kulak vermek ve gevşeme ve stresle başa çıkma tekniklerini bilmek yer alır.

Özgüven eğitimi olarak adlandırılan eğitimin yardımıyla sadece bu becerileri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda haklarınızı savunmayı ve sınırlarınızı göstermeyi de öğrenirsiniz. Bu eğitim programında hayatınızı rahatlık ve huzurla yaşamayı öğrenirsiniz. Temel bir rahatlık geliştirebilmeniz için aşağıdaki beceriler üzerinde de çalışılacaktır:

- Hayır diyebilme becerisi
- Birinden bir şey isteme veya bir isteğini söyleme becerisi
- Olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme becerisi

## Günlük yaşamda gerilmemek

Çok çeşitli gevşeme teknikleri mevcuttur, ancak bunların hepsinin ortak bir noktası vardır: Bu teknikler daha dingin ve güçlü bir şekilde baş ağrısına karşı koymanıza yardımcı olur. Nefes ve meditasyon egzersizleri ile bilinçli zihinsel ve fiziksel gevşeme sayesinde hastalığınızla ve tetikleyici faktör stresle daha iyi başa çıkabilmeyi öğrenirsiniz. Bunların arasında yer alan tekniklerden bazıları şunlardır:

### Jacobson progresif kas gevşetme

**teknîği:** Bu yöntem derin kas gevşetme olarak da adlandırılır. Bu yöntemde yavaş yavaş vücudun her tarafındaki kaslar gerilir ve daha sonra bilinçli bir şekilde tekrar gevşetilir. Bu tekniği bir kursa giderek veya çevrim içi video kliplerden ve çevrim içi ses dosyalarından faydalanarak öğrenebilirsiniz.

**Otojen gevşeme eğitimi:** Bu yöntemde vücudunuzun münferit parçalarını hissetmeye ve hedefe yönelik olarak gevşemeye odaklanırsınız. Zamanla solunum gibi istemsiz vücut fonksiyonlarını etkilemeyi ve bu sayede derin bir fiziksel rahatlama sağlamayı da öğrenebilirsiniz. Bu teknik için özel kurslar mevcuttur.

**Biofeedback:** Bu yöntemle vücudunuzun gerginlik ve gevşemeye nasıl tepki verdiğini deneyimlersiniz. Bunun için vücuda kas gerginliği, nabız veya beyin akımları gibi sinyalleri tespit eden elektrotlar bağlanır. Bir ekranda veya ölçüm cihazında sinyallerin kaslar gevşetilecek veya belli düşünceler yardımıyla nasıl etkilendiği görülür. Bu yöntemle ilgileniyorsanız bunu doktorunuzla görüşün. Akupresür, yoga veya Tai Chi gibi yöntemler de iyi gevşeme yöntemleridir. Hangi yöntemi seçerseniz seçin: Gevşeme egzersiziniz için günde en az 15 dakika zaman ayırmalı ve bunu gün içinde sabit bir şekilde planlamalısınız.





# Yolculuk için öneriler

Tatil sebepsiz yere yılın en güzel zamanı diye adlandırılmaz ve bu sebeple uzun bir süre önceden planlanır. Seyahat etmek bize özgürlük hissi verir, değerli hatıralar biriktirmemizi sağlar ve yaşam kalitemizi yükseltir. Ön görülemeyen tetikleyiciler ve migren hastalığınız sebebiyle bu mutluluğunuza gölge düşmemesi için planlamaya, seyahatlere ve uzun araba yolculuklarına ilişkin birkaç öneriyi dikkate alın.

### **Zamanın planlanması**

Seyahate çıkmadan önce çeşitli eksikleri temin etmek, valiz hazırlamak, havaalanına gitmek; tatil hazırlığının ne kadar çaba ve zaman gerektirdiğini düşündüğünüzde stres sebebiyle bir sonraki migren atağının tetiklenebileceğini hemen fark edebilirsiniz. Bu sebeple bu işler için yeterince zaman ayırın. Böylece beklenmedik durumlara karşı da hazırlıklı olur ve her şeyi sakin bir şekilde halledebilirsiniz. Ayrıca yerel hava şartlarına alışabilmeniz, Jet lag'ı atlatabilmeniz ve uyku-uyanma ritminizi ayarlayabilmeniz için kendinize tatil yerinde zaman vermeniz de bu kapsama dahildir.

### **Bavuldaki yardımcıları**

Nereye seyahat ettiğinize bağlı olarak yanınızda yeterli miktarda ilaç bulundurmalısınız. Triptanların ve ağrı kesicilerin yanı sıra yanınıza bulantı (antiemetik) ilaçlar almayı da unutmayın. İlaçları el bagajına yerleştirmeniz en iyisi olacaktır. Böylece akut bir durumda daima bu ilaçlardan yardım alabilirsiniz, valiziniz öngörülemez bir şekilde kaybolursa veya gecikmeli olarak ulaşsa bile. Eğer gürültüye, ışığa veya güneşe karşı duyarlı iseniz yanınıza kulak tıkacı, güneş gözlüğü ve bir şapka almayı da unutmayın.



### **Dinlenme molaları**

Araba veya bir karavan ile seyahat ediyorsanız, arada bir uzanabilmeniz ve dinlenebilmeniz için yeterince mola verin. Tatil günlerinizi hepsini planlamayın, böylece programınız olmayan "serbest" günlerde rahatlayabilir ve istediğiniz şeyleri yapabilirsiniz.

### **Uzun araba yolculukları ve migren**

Bazı migren hastaları migren atakları sırasında baş dönmesi ve uyku hali gibi şikayetler de yaşarlar. Özellikle tatilde veya hafta sonunda yapılan uzun araba yolculuklarında bu sorun olabilir. Eğer siz de bu şikâyetlerle mücadele ediyorsanız ve önünüzde uzun bir araba yolculuğu varsa, kendinizi baskı altına sokmayın. Arabayı başka birinin kullanmasını sağlayın. Beraber yolculuk yaptığınız kişilere araba kullanmanın sizi çok strese soktuğunu ve kimseyi tehlikeye atmak istemediğinizi söylerseniz size anlayış göstereceklerdir. Buna karşılık olarak siz de şoförü navigasyon ve sohbetle destekleyen çok iyi bir yol arkadaşı olursunuz.

# Dikkatli ve aktif bir yaşam

Migren hastalarının bir çoğunun da bildiği gibi: Günlük yaşamda hastalıkla başa çıkmak çok farklı alanlarda zorluklara yol açar. İster meslek hayatında, ister üniversitede veya okulda, ister arkadaş randevularında, ister tatilde olsun: İnsan bazen sadece davetsiz misafirin tekrar kafasının içine yerleşeceği ve birkaç gün boyunca yaşamın düzenini alt üst edeceği endişesiyle bekler.

Bazen çok zor olsa da: Yenilgiyi kabul etmeyin ve iyimser kalın. Migren tetikleyicilerinizin derinine inerek ve onları önleyecek veya azaltacak stratejiler geliştirerek hastalığı kontrol etme yönünde iyi bir yoldasınız demektir. İhtiyaçlarınıza kulak verin ve eğer size iyi gelecekse hayır demekten korkmayın.

Tüm çabalarınıza rağmen migren ataklarınızın sıklığı azalmıyorsa tedavinizi yürüten doktorunuzla iletişime geçmelisiniz. Doktorunuz sizi bilgilendirebilir ve eğer gerekirse migren terapinizi uyarlayabilir. Bu durumda multimodal terapi yaklaşımını izleyebilirsiniz. Bunun için doktorunuz birbirlerine ve ihtiyaçlarınıza en uygun şekilde ayarlanan farklı terapi yöntemleri kombine eder. Ayrıca ilaçlı migren profilaksisi veya diğer modern terapi yaklaşımları üzerinde düşünmek de faydalı olabilir. **Migren terapisine ilişkin konularda daha kapsamlı bilgileri "Daha aktif bir yaşam – Daha az ağrı. Migrende multimodal terapi olanakları" broşüründe bulabilirsiniz.**





## Migrene yönelik öneriler



Alkol ve sigara kullanımından kaçının



Düzenli öğünler



Dayanıklılık sporu



Kişisel tetikleyicilerinizi tespit edin



Duyusal uyaranları azaltın



Hedefe yönelik gevşeme

# Bilgi edinin

## Kaynaklar

- 1 Darabaneanu S et al. Aerobic Exercise as a Therapy Option for Migraine: A Pilot Study. International Journal of Sports Medicine. 2011; 32 (6): 455–460.
- 2 Overath CH et al. Does an aerobic endurance programme have an influence on information processing in migraineurs? The Journal of Headache and Pain. 2014; 15: 11.
- 3 Varkey E et al. Exercise as migraine prophylaxis. A randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia: an international journal of headache. 2011; 31 (14): 1428–1438.

## İnternette nörologlar ve psikiyatristler

Migren (Neurologen und Psychiater im Netz Migräne): [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene)

## Kendi kendine yardım grupları ve meslek dernekleri

Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği (Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.): [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)  
Alman Migren Ligi (MigräneLiga e. V. Deutschland): [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)  
Alman Ağrı Ligi (Deutsche Schmerzliga e. V.): [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)  
Alman Ağrı Topluluğu (Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.): [www.dgss.org](http://www.dgss.org)  
SchmerzLOS Derneği (SchmerzLOS e. V.): [www.schmerzlos-ev.de](http://www.schmerzlos-ev.de)

## Novartis broşür servisi

Her anlamda iyi bilgilendirilmiş! Migren broşürlerimizde aşağıdaki konular hakkında kısa ve öz olarak daha başka faydalı bilgiler bulabilirsiniz:

- Multimodal terapi seçenekleri
- Sosyal ve iş hukukuna ilişkin hususlar
- Şiddetli migrende psikolojik stres
- Doktor randevunuza hazırlık
- Meslek eğitimi ve yüksek öğrenim

## Bu broşürleri ve daha kapsamlı bilgileri migren hastalarına yönelik web sitemizde bulabilirsiniz:

Migrene ilişkin bilgiler (Migräne-Wissen): [www.migraene-wissen.de](http://www.migraene-wissen.de)

## Yasal bilgiler

Bu broşürün içeriği büyük bir titizlikle araştırılmıştır. Ancak buna rağmen yayımcı sunulan bilgilerin doğruluğu, eksiksizliği ve güncelliği hakkında sorumluluk üstlenemez. Bilgiler özellikle genel niteliktedir ve münferit vakalarda tıbbi bilgilendirme teşkil etmez. Şüphe durumunda lütfen tedavinizi yürüten doktorunuza başvurunuz.

Okunabilirlik adına broşürde her iki cinsiyete yönelik ifadelerden kaçınılmıştır. Elbette tüm ifadelerde aynı şekilde hem kadınlar hem de erkekler kast edilmektedir.