



Baş ağrıları, "baş ağartıyor"

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH), Nöroloji Uzmanı Dr. Yavuz Altunkaynak, toplumun önde gelen yakınmalarından birinin de baş ağrıları olduğunu söyledi.

Altunkaynak, "Baş ağrıları, bireysel, toplumsal, ekonomik, birçok soruna neden olurlar. Bu yönden tanınmaları ve tedavileri önemlidir" dedi.

İnsanların %60-70 kadarının hayatlarının herhangi bir döneminde baş ağrıları ile karşılaştığını belirten Altunkaynak, "Herhangi bir şikayetle doktora başvuran hastaların hemen hemen yarısında baş ağrısı vardır, ancak bunların sadece %10 kadarında baş ağrısı en önemli problemidir" diye konuştu.

2004 yılında 'Uluslararası Başağrısı Birliği'nin (İHS) baş ağrılarını 14 başlık altında topladığını belirten Altunkaynak, baş ağrılarını şöyle sınıflandırdı: Migren, gerilim tipi baş ağrısı (tension headache), küme baş ağrısı (cluster baş ağrısı, horton nevralsisi, histaminik baş ağrısı), sinüs baş ağrısı, posttravmatik baş ağrısı, Kafa içi basınç artışına bağlı baş ağrısı ve kombine durumlar.

Bu sınıflandırmanın çok kaba bir sınıflandırma olduğunu da hatırlatan Dr. Altunkaynak, bu tablonun dışında bir çok baş ağrısı sendromunun olduğunu da dile getirdi. Dr. Altunkaynak, baş ağrıları ile ilgili şu bilgileri verdi:

Migren

Migren (hemikrani, yarım baş ağrısı) çok yoğun, şiddetli daha çok 10-30 yaşları arasında başlayan 50 yaşından sonra azalan ve nöbetler halinde seyreden bir baş ağrısıdır. Kesin sebepleri bilinmemekle birlikte hastaların %60-80 inde genetik faktörlerin rolü vardır. Genellikle tek taraflıdır, bazen iki taraflı olabilir. En sık tuttuğu bölge şakaklar, göz çevresi ve alındır. Dakikalar, saatler veya günler sürebilir. Hasta nöbetin geleceğini önceden hissedebilir. Bulantı, kusma ve ışıktan rahatsız olma olabilir. Ağrı aktivite ile artar. Kadınlarda daha sık görülür.

Tedavisinde; stresten uzak kalmak, iyi istirahat, iyi uyku, gürültü ve aşırı ışıktan kaçınma gerekir. Bazı gıdalar ve ilaçlar migren nöbetini başlatabilir (monosodyum pentamat, çikolata, kırmızı şarap, peynir, doğum kontrol hapları). Ayrıca migren nöbetlerinden kaçınmak için ve tedavi için birçok ilaç geliştirilmiştir. Migren tedavisinde nöroloji uzmanından yardım istenmelidir.

Gerilim tipi baş ağrısı (tension headache)

Zorlayıcı olmayan devamlı bir ağrı vardır. Başlangıçta ensede olur, sonra mengene ile sıkıştırıyor gibi bütün başa yayılır. Günlerce sürebilir, akşamları ağrı daha da artar. Stres, aile ve iş problemleri ağrıyı ortaya çıkarır veya artırır. Boyun bölgesi kaslarında sertleşme vardır.

Tedavisinde ağrı kesiciler, kas gevşeticiler, stresi ve anksiyeteyi giderici ilaçlar kullanılır. Sıcak bir duş, sauna, türk hamamı, masaj hastaların çoğunu rahatlatır. Boyun bölgesine yönelik sıcak ve soğuk uygulamalar, TENS, boyun kaslarını rahatlatıcı egzersizler, biofeedback denenebilir.

Cluster baş ağrısı (küme baş ağrısı)

Çok şiddetli ve tek taraflı bir ağrıdır. Ağrı göz yuvarlağı arkasında ve zonklayıcıdır. Erkeklerde daha yaygındır. Bu ağrılar birden başlar öncü belirtisi yoktur. Ağrıyan tarafta şişlik, kızarıklık, seğirme olabilir. Ortalama 30-45 dakika kadar sürer. Ancak daha uzunda sürebilir. Az miktarda alkol bile ağrıyı ortaya çıkarabilir. Ağrının özelliği mevsimsel dönemlere bağlı olarak yılda bir-iki kere küme yapmasıdır. Erkeklerde çok daha sık görülür.

Sinüs baş ağrısı (sinüzitler)

Zorlayıcı değildir. Tek taraflı veya çift taraflı olabilir. Hasta öne doğru eğilmekle ağrısının arttığını ifade eder. Alerjik bünyeli kişilerde daha sık görülür. Nezle hali, burunda dolgunluk, ateş, diş ağrısı, halsizlik olabilir. Tedavisi sinüzitin tedavisi ile olur. KBB hekimleri tarafından tedavi edilmelidir. Sinüzitler yalnızca akut dönemde baş ağrısı yaparlar. Bu'da sinüzitin diğer bulgularıyla birlikte.

Posttravmatik baş ağrısı

Kafa travması sonucu ortaya çıkar. Hastanın şuurunun yerine gelmesi ile başlar, 6-12 ay kadar sürer. Bazen çok daha uzun sürebilir.

Kafa içi basınç artması

Son zamanlarda başlayan, orta şiddetli fakat şiddeti gittikçe artan bir ağrı şeklindedir. Genellikle iki taraflıdır. Ağız ve burun kapatılıp nefes tutulduğu zaman ağrı artar. Sabahları daha kötüdür, geceleri hastayı uyandırabilir. İleri dönemlerde bulantı, kusma, çift görme olur. Göz dibi muayenesi yapılmalıdır. Bu hastalara hemen inceleme yaptırılmalıdır. Tümörler en sık rastlanan kafa içi basınç artışı sebepleridir.

Kombine durumlar

En sık rastlanan migrenle birlikte, gerilim tipi baş ağrısının birlikte bulunmasıdır. Ayrıca en sık rastlanan baş ağrılarında birisi de boyun bölgesindeki kireçlenme, fitik, tümör gibi hastalıklara bağlı olanlardır. Boyun kökenli baş ağrılarında omuz ve kol ağrıları da olur.

Ayrıntılı Bilgi için:

Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler

Hasan Tilki / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 37 / htilki@lorbi.com

Tuğçe Yücel / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / tyucel@lorbi.com