



Başağrısı nedir?

Baş ağrısı günlük yaşamda en sık görülen yakınmalardan biridir ve çok çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre en fazla işgücü kaybına yol açan tıbbi sorunlar arasındadır. Baş ağrısı kendi başına bir hastalık olabildiği gibi (migren, gerilim tipi baş ağrısı), başka hastalıkların öncü belirtisi de olabilir (kanama veya tümör ağrıları gibi). Bu nedenle, baş ağrılarında doğru ve etkili ayırıcı tanı çok önemlidir.

Başağrısı kimlerde görülür?

Gerilim tipi baş ağrısı sıklığı toplumlarda %30-80 arasında değişmekte , kadın ve erkek arasında önemli bir fark bulunmamaktadır.

Ülkemizde 15-45 yaş grubunda migren sıklığı ise %16.4 olarak tespit edilmiştir. Kadınlarda erkeklerden 2 kat daha fazla görülmektedir.

Başağrısı etmenleri nelerdir?

Baş ağrısına yol açan yapılar, beyni besleyen büyük atardamar ve toplardamarlar, beyin zarları, dişler, gözler, burun, kulaklar, sinüsler, ense ve sırt kaslarıdır. Tüm ağrı duyusunun olduğu ve yorumlandığı yapı olan beyin ise ağrısız bir organdır .

Hastalık tanısında kullanılan yöntemler nelerdir?

Baş ağrılı hastalarda hem sistemik muayenenin bir parçası olması, hem de kullanılacak ilaçların yan etkilerinin takip edilebilmesi açısından her hastaya bir kez rutin biyokimyasal ve hematolojik inceleme yapılmalıdır.

Menenjit, beyin kanaması, yüksek veya düşük BOS basınç sendromu tanısı şüphesi olan hastalara lomber ponksiyon yapılmalıdır.

Yeni başlangıçlı, atipik özelliği olan, nörolojik muayenesi normal olmayan hastalarda kranial MR çekilmelidir.

Baş ağrısında tedavi ilkeleri:

Basagrisinda koruyucu tedavi yontemleri

Baş ağrısı atak sırasında tedavi yontemleri

KIRMIZI BAYRAK BULGULARI:

1-'İlk veya en kötü' baş ağrısı

2-Yeni veya farklı baş ağrısı

3-Sıklığı veya şiddeti progresif artan baş ağrısı

4-Yeni başlayan baş ağrısı;

- Kanserli hastada
- 50 yaş üzerinde
- Kafa travması ardından

5-Egzersizle ortaya çıkan baş ağrısı

6-Belirli bir paterne uymayan baş ağrısı

7-Tedaviye yanıt vermeyen baş ağrısı

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER:

- Baş ağrınız aniden ortaya çıkıyorsa
- Zamanla şiddeti artıyorsa
- Çift görmenize neden oluyor, halsizliğinizi artırıyor veya duyu kaybına neden oluyorsa
- 50 yaşından sonra ortaya çıkmışsa
- Başınıza aldığınız bir darbe veya kaza sonrası ortaya çıkmışsa
- Boynunuzda sertlik veya ateş şeklinde kendini gösteriyorsa
- Alışmadığınız bir durum yaratıyorsa
- Şu ana kadar başınızın hiç böyle ağrımadığını düşünüyorsanız doktorunuza başvurmanız önerilir.

HASTALAR İÇİN ÖNERİLER:

1-Yaşam biçiminizi düzenleyin;

- Düzenli uyumaya özen gösterin
- Yemeklerinizi düzenli yiyin, öğün atlamayın
- Diyetinizdeki bilinen tetikleyicilerden kaçınin
- Düzenli aerobik egzersiz (yüzmek, bisiklete binmek vb)yapın,
- İhtiyaç halinde dinlenmek, sıcak banyo yapmak veya buzlu kompres gibi basit uygulamaları ihmal etmeyin.

2-Emosyonel stres nedenlerinizi mümkün olduğunca azaltın;

- En güçlü ve en zayıf stres yaratan nedenleri belirleyin ve yaşamınızı bunlara göre yeniden düzenleyin
- Biyofeedback yardımcı gevşeme yöntemini öğrenin
- Meditasyon uygulamayı öğrenin
- Hobiler ve sosyal olaylar gibi bireysel etkinliklere zaman ayırın
- Kas gevşeme ve bilişsel gevşeme yöntemlerini öğrenin
- Gerekirse bireysel ve aile psikoterapisi desteği alın

3-Çevresel tetikleyicilerden kaçınin;

- Güneş gözlüğü takın
- Sigara, güçlü kokular ve gürültülü alanlardan uzak durun
- Aşırı kafein tüketiminden uzak durun
- Uygun postürü sağlamaya ve sürdürmeye özen gösterin
- İlaç aşırı kullanımından uzak durun

4-Fizik tedavi yöntemlerinden yararlanın;

- Sıcak,soğuk, ultrason ve TENS uygulamalarını uygun şekilde uygulayın
- Masaj ve servikal traksiyon için doktorunuza danışın
- Uygun şekilde planlanmış germe ve gevşeme egzersizlerini düzenli olarak uygulayın
- Gerekirse tetikleyici noktalara germe, kompresyon veya enjeksiyonlar uygulatın

5-Alternatif tedavileri gözden geçirin;

- Akupunktur
- Akupressör
- Aromaterapi
- Topikal uygulamalar (piroksikam, ketoprofen vb)

6-Eğitim ve destekleyici grup tedavileri için öneri alın.