

Sağlık Bakanlığı
Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi

BAŞ AğRISI OKULU

19.09.2014

Dr. Elif KORKUT
Nöroloji Uzmanı

Baş ağrıları toplumda ne sıklıkta görülmektedir?

- Baş ağrısı toplumda en sık görülen şikâyetlerin başında gelir.
- Baş ağrısı şikâyeti olanların oranı toplumda yüzde 90'lara ulaşır.
- Tüm baş ağrılarının yüzde 90'ını birincil baş ağrıları (migren ve gerilim tipi) oluşturur.

Baş ağrılarının kaç tipi var?

- Uluslararası Baş Ağrısı Derneği baş ağrılarını 14 ana grup ve yüzlerce alt grup olarak sınıflandırmıştır.

1) Birincil (primer) baş ağrıları

2) İkincil (sekonder) baş ağrıları

Birincil (primer) başağrıları

- Doğrudan doğruya baş ağrısı tablosuyla ortaya çıkan, başka bir hastalıkla ilişkisi olmayan baş ağrılarıdır
- Bunların da en sık görülenleri migren, gerilim tipi ve küme baş ağrılarıdır

İkincil (sekonder) baş ağrıları

- İkincil baş ağrıları ise yüzde 10 oranında görülen, nadir baş ağrılarıdır
- Nedeni belli bir hastalığa bağlı olarak, hipertansiyon, beyin damar hastalıkları, sinir sistemi hastalıkları, beyin tümörleri, göz hastalıkları, sinüzit, menenjit gibi hastalıkların seyri sırasında ortaya çıkan baş ağrılarıdır

Baş ağrısı sınıflaması

- 1.Migren
- 2. Gerilim tipi baş ağrısı
- 3. Küme baş ağrısı ve diğer trigeminal otonomik sefaljiler
- 4. Yapısal lezyonlarla ilişkili olmayan çeşitli baş ağrıları
- İdiopatik saplanma başağrısı
- Öksürük
- Egzersiz b.a.
- Cinsel akt. b.a.
- Hipnik baş ağrısı
- Birincil gök gürültüsü b.a.
- Hemikrania kontunia
- Yeni günlük ısrarlı b.a

Baş ağrısı sınıflaması

- 5.Baş –boyun travmalarına bağlı
- 6.Kranial ve servikal vasküler bozukluklarla ilgili : Serebral kanama infarkt, GİA, SAK, Anevrizma , arteritler, karotis ve vertebral arter b.a
- 7.Nonvasküler intrakranial bozukluklar (BOS basıncı değışiklikleri, İKK)
- 8.Maddeler ve bırakılmaları ile ilgili
- 9.Enfeksiyonlara bağlı (intrakranial veya sistemik)
- 10.Homeostaizis bozukluğuna bağlı (hipoksi, diyaliz, HT, eklampsi, hipotiroidizm, açlık (hipoglisemi), diğer
- 11.Kranium, boyun, (servikojenik), gözler, kulak ve sinüsler, diş ağıza bağlı baş ve yüz ağrısı
- 12.Psikiyatrik bozukluğa bağlı b.a.
- 13.Kranial nevraljiler ve santral yüz ağrıları (Trigeminal nevralsi, optik nörin, oftalmoplejik migren)
- 14.Sınıflandırılmayan

MIGREN



Migrenin özellikleri nelerdir?

- Toplumda % 15-20 oranında görülür.
- Kadınlarda görülme sıklığı erkeklere oranla daha fazladır.
- Kişiyi günlük aktivitesinden alıkoyacak kadar şiddetli olabilir.

Migrenin özellikleri nelerdir?

- Genelde ağrı başın tek tarafındadır (%70 oranında)
- Ağrı zonklayıcı özellikte, orta veya şiddetlidir
- Bulantı ve kusma olabilir
- Krizler (atak) halinde gelir
- Ağrı 3 - 72 saat sürebilir
- Ağrı başlangıcında görme bozuklukları olabilir (auralı tipinde)
- Baş hareketleri ve fiziksel aktiviteyle ağrı artar
- Kişi ışıktan ve sestten rahatsız olabilir

Migrenin kaç tipi vardır?

- Genel olarak iki gruba ayrılır.

1)'Aura'lı Migren (ön belirtili migren)

2)Aurasız migren.

- Migrenlerin %90 'ı aurasız, %10'u auralıdır.

Migren aurası nedir?

- Aura, ön belirtili migrende rastlanan şikayetlerdir.
- Bu belirtilerin çoğu görmeyle ilgilidir.
- Hasta, parlak ışıklar, zig zag çizgiler gördüğünü ya da görmenin bulanıklaştığını, bir alanda veya bir bölgede görme kaybı olduğunu söyler.
- Ayrıca kolda, bacakta uyuşma, baş dönmesi, konuşmayla ilgili bozukluklar da görülür. 20–30 dakika sürer ve ardından ağrı başlar.

Migrenin nedeni biliniyor mu?

- Çevresel faktörler, genetik olarak yatkın olan kişilerde, beyinde bir uyarı (aktivasyon) yaratırlar.
- Bu uyarı, beyin damarlarında genişleme yapar ve kimyasal maddeler açığa çıkar.
- Bu maddeler sinirleri uyararak ağrıya neden olurlar.

Migren kalıtsal mıdır?

- Migrenlilerin yakın akrabalarında migren olma olasılığı yüksektir.
- Genetik bozukluk migrenin sadece bazı özel tiplerinde gösterilebilmiştir.

Migren çocuklarda görülür mü?

- Tüm migrenlilerin yüzde 10 – 15 kadarında hastalık, çocukluk çağında başlar.
- Migrenin çocukluk çağında görülme oranı ise yüzde 3 – 5 kadardır.
- Bu rakam ergenlikten sonra yüzde 10'ların üstüne çıkar.
- Uyku düzensizliği, uyuma güçlüğü, nedensiz kusmaları, alerjisi, araba tutması olan çocuklarda ileride migren gelişme olasılığı daha fazladır.

Migreni tetikleyen faktörler nelerdir?

- Yükseklik değişiklikleri
- Hava kirliliği, sigara dumanı
- Parlak ışık veya titreyen ışık
- Yüksek ve devamlı gürültü
- Parfüm kokusu, kuvvetli diğer kokular ve kimyasal maddeler
- Hava durumundaki değişiklikler (basınç, sıcaklık ve nem değişikliği, lodos)
- Mevsimsel değişiklikler (sonbahar ve ilkbahar en kötü zamanlar)
- Açlık, öğün atlama
- Çok ya da az uyuma, uyku düzenindeki bozukluklar
- Uçak ve araba yolculukları
- Doğum kontrol hapları
- Kadınlarda hormonal değişiklikler (adet dönemi)
- Bazı yiyecek ve içecekler (çikolata, kabuklu kuruyemiş, kırmızı şarap vb)

Migreni tetikleyen faktörler

- Migreni tetikleyen faktörler arasında pek çok besin sorumlu tutulmaktadır. Ancak, her hastada migren ağrısını arttıran yiyecek farklı olabilir. Çikolata, eski peynir (tiramin), yağlı yiyecekler, portakal, domates, çiğ soğan, salam, sosis, fındık, alkollü içecekler, soğuk gıdalar (dondurma).
- Önemli olan kişinin ağrısını tetikleyen maddeyi kendisinin bulup, keşfetmesidir.

Migren neden kadınlarda daha fazla?

- Bu, kadınların hormonal düzeniyle ilgili bir durumdur (Menstruel migren: Sadece adet dönemi öncesi, ortası veya sonrası dönemde görülen migren).
- Menopozdaki kadında migren krizleri seyrekleşir.
- Hamilelikte de 3 ile 9'uncu aylar arasında migren krizleri azalır.

Gerilim tipi mi migren mi?

- Gerilim tipi baş ağrısı daha çok stresten kaynaklanır
- Tüm başı tutar, tepede etkilidir. Başın arkasından öne yayılma gösterir
- Çok nadir tek taraflı olabilir
- Bulantı olabilir ama kusma görülmez
- Bir hafta - 15 gün ağrıyla (hafif) geçer
- Ağrı kriz şeklinde olmaz
- Ağrı başlamadan önce görme bozuklukları olmaz
- Hareket etme ağrıyla artırmaz

Migren tedavisi

- Tedavideki hedef, tetikleyici faktörleri azaltmak, sinir sistemindeki hassasiyeti ve ağrı sırasında ortaya çıkan damar ve damar çevresindeki olayları baskılamaktır.
- Temel tedavi
 - 1) Koruyucu tedavi
 - 2) Atak tedavisi
- Eğer hastanın ağrıları ayda bir iki kez görülüyorsa sadece atak sırasında tedavi önerilir.

Atak-ağrı tedavisi nasıl yapılır?

- Ağrı tedavisinde basit ağrı kesiciler, steroid olmayan anti-inflamatuar ilaçlar (bilinen sık kullanılan ağrı kesicilerdir), ergotaminli ilaçlar ve triptanlar (migrene özel, bir kutuda en fazla 6 tabletin olduğu ağrı kesiciler) kullanılır.
- Ağrı kesici ve Ergotaminli ilaçlar sık kullanıldığı takdirde ağrıyı sürekli yapar ve bazen daha ciddi yan etkilere yol açabilirler.
- (AĞRI KESİCİ KÖTÜYE KULLANIM BAŞ AĞRISI).
- Atak sırasındaki bulantı ve kusma için de bulantıyı önleyici ilaçlar verilir. Ağrı kesiciler atağın başında alınmalıdır. Mideden emilimi hızlandırmak için de bulantıyı önleyici ilacın ağrı kesiciden önce alınması gerekir.

Koruyucu tedavi nasıl yapılır?

- Bir ay içinde atak sayısı üçü, dördü geçiyorsa sadece atak sırasında değil, migren atağını önlemeye yönelik ilaçları da kullanmak gerekir.
- Kişi ayda, ya da 6 ayda bir kez migren krizi geçiriyorsa uygulanmaz.
- Koruyucu tedavide ilaçlar her gün alınır. Bu amaçla kalp ilaçları, hipertansiyon ilaçları, depresyon ilaçları, epilepsi ilaçları kullanılmaktadır.
- Ağrı kesici kötüye kullanım baş ağrısının tedavisi de yine ağrı kesicileri bırakıp koruyucu tedaviye başlamak şeklindedir.

İlaç dışında tedavi alternatifleri var mıdır?

- Gerilim tipi baş ağrısında biofeedback (geri iletim - gevşeme eğitimi)
- Migrende akupunktur
- Kronik ağrılarda doku masajı, Vitamin (Riboflavin), magnezyum, bitki içeren ilaçlar alternatif tedaviler olarak kullanılmakta ve bazı hastalarda yararlı olmaktadır.
- Ancak bu konuda bilimsel kanıtı olmayan bitkileri bol miktarda almak ve tüketmek diğer organlara vereceği hasar açısından zararlı olabilir.

Botox tedavisi migrende yararlı mı?

- Son yıllarda baş ağrısı tedavisinde de kullanılmaya başlanan bu ilaç, sık gelen, ilaç tedavilerine yanıt vermeyen kronik ağrılarda bir tedavi alternatifidir.
- Ancak maliyetinin fazla olması ve her merkezde uygulanamıyor olması nedeniyle pratikte kullanılan ve öncelikli bir tedavi değildir.
- Bu tedavi bu konuda deneyimi olan hekimler tarafından uygulanmaktadır.

Sürekli baş ağrıları neden olur?

- Sürekli ağrılarda ikincil bir neden olup olmadığı araştırılmalıdır.
- Daha önce ataklar halinde gelen ağrıları olan hastalarda ağrılar süreklilik kazanmışsa hastanın çok sayıda ağrı kesici ilaç kullanmış olması, ya da altta psikolojik nedenlerin var olabileceği olasılığı düşünülmelidir.

Ağrı kesiciler s¼rekli kullanıldığında bağımlılık yapar mı?

- Morfin türevi olmayan ağrı kesiciler s¼rekli kullanıldıklarında temel olarak bağımlılık yapmaz, ancak ilaç kötü kullanımına bağlı baş ağrısı dediğimiz yeni bir ağrı türü de eklendiği için hastalar böyle hissedebilirler.
- Bu durumda hastanın mutlaka bir hekime başvurarak ağrı kesiciler dışında bir tedavi için yardım alması gereklidir.

Gerilim tipi baş ağrısı

- Tüm baş ağrılarının yarısından fazlası
- Toplumda %20-30 oranında görülür
- Kadınlarda daha sık
- Çocuklukta başlayabilir
- En sık 20-40 yaş arası
- 30 dakika ile 7 gün arasında süren
- Hafif orta şiddette
- Günlük aktiviteyi engellemeyen
- Başın hareket etmesi ile artış göstermeyen

Gerilim tipi baş ağrısı

- İki yanlıdır, bant şeklinde, tepede, başın arka ve ön bölgelerinde, bazen başın her yerinde hissedilebilir.
- Ağrı özelliği: Sıkıştırıcı, basıcı
- Bulantı nadir, kusma yok
- Işık ve ses hassasiyetinden yalnızca birisi olabilir
- Nörolojik bulgu eşlik etmez , görülme sıklığı migrenden daha fazladır.
- Kafayı çevreleyen kaslarda hassasiyet olabilir (başta dolgunluk, ağırlık, tepede yanma hissi)

Gerilim tipi baş ağrısının nedenleri nelerdir?

- Gerilim baş ağrılarının tek bir sebebi yok.
- Kalıtsal değildir.
- Boyunun arkasındaki ve kafa derisindeki gergin kaslar nedeni ile ortaya çıkar. Bu kas gerginliği şu sebeplerle gerçekleşebilir:
- Yetersiz dinlenme
- Yanlış duruş
- Depresyon da dahil olmak üzere duygusal ve mental stres
- Sıkıntı
- Bitkinlik
- Açlık
- Aşırı efor

Gerilim tipi başağrısının nedenleri nelerdir?

- Genel olarak çevresel veya içsel sıkıntılarla tetiklenir. En genel stres kaynakları arasında aile, sosyal ilişkiler, arkadaşlar, iş ve okulu sayabiliriz. Stres yaratan durumlara örnek olarak:
- Evde yaşanan problemler, aile hayatındaki zorluklar
- Yeni çocuk sahibi olmak
- Hiç yakın arkadaşı olmamak
- Okula veya idmanlara geri dönmek, testlere veya sınavlara hazırlanmak
- Tatile girmek
- Yeni bir işe başlamak

Gerilim tipi baş ağrısının nedenleri nelerdir?

- İşten çıkarılmak
- Aşırı kilolar
- İş teslim tarihleri
- Spor veya diğer aktivitelerde rekabet
- Mükemmeliyetçilik
- Yeterince uyumamak
- Çok fazla işte, aktivitede aynı anda bulunmak
- Aralıklı gerilim baş ağrıları genel olarak sadece tek bir sebeple veya üst üste eklenen sebeplere bağlı olarak ortaya çıkar. Günlük gerilim baş ağrıları devamlı gerilim baş ağrıları haline gelebilir.

Gerilim baş ağrısında tedavi

- Ağrı nedeni ile hasta sık ağrı kesici ilaç kullanma ihtiyacı hissediyorsa ve ağrı yaklaşık 2 ay süre ile sık sık tekrarlıyorsa tedaviye başlanır.
- Tedavide antidepresan ilaçlar kullanılır.
- Ancak yeni başlamış, özellikle öncesinde aşırı yorgunluk, uykusuzluk, ani öfkelenme veya tartışma gibi stres yaratacak faktörlerin olduğu 1-2 hafta süren ağrılarda migren de olduğu gibi atak-ağrı ilaçları kullanılır ve takip edilir.

Küme baş ağrısı

- Ataklar halindedir, ataklar kümelenme özelliğindedir (belli zaman dilimlerinde ardarda olup, uzun süren ağrısız dönemler yaşanabilir, kronik de olabilir)
- Göz, göz çevresi ve şakakta çok şiddetli oyucu delici sızlayıcıdır
- 15-180 dak sürer ort. 1 saat
- Eşlik edenler: (en az biri) tek taraflı gözde kızarıklık, kanlanma, burun tıkanıklığı veya burun akıntısı, göz kapağı ödemi, alın ve yüzde terleme, göz bebeğinde küçülme ve göz kapağında düşme, huzursuzluk, ağrıya bağlı öfke
- Ataklar gün aşırı bir defadan, her gün olabilen sıklıkta
- En az bir hafta ya da birkaç aya varabilen yılda 1-2 küme dönemi
- Özellikle bahar aylarında

Küme baş ağrısı





Cluster başağrısında bir göz çevresinde şiddetli ağrı, göz kapağında düşme, gözyaşı akması ve sulanma olur.

Küme baş ağrısında tedavi

- Migrene göre daha şiddetli ancak daha kısa süreli ve daha sık ataklar
- Erkeklerde daha sık, migrene göre seyrek
- Tedavide atak döneminde antimigren (triptanlar) ilaçlar, kortizon, burun içi uygulanan ilaçlar, Maske ile Oksijen
- Koruyucu tedavi: Hipertansiyon ilaçları, kortizon veya epilepsi ilaçları

Beyinde tümör olabilir mi?

- Baş ağrısının altında ciddi olabilecek birçok neden olabilir
- Beyin tümörleri yavaş ve sinsi şekilde büyüdükleri için kişinin yavaş başlayıp günler aylar içinde giderek artan baş ağrısı ortaya çıkabilir
- Baş ağrı sabahları belirgindir ve bulantı kusma da eşlik edebilir
- Muayene sırasında veya kişinin kendisinde farkedebildiği başağrısı dışında çift görme, gözde kayma, ağız kenarında çekilme, tek taraflı kol ve/veya bacakta uyuşma, dengesizlik gibi durumlar eşlik edebilir

Beyin kanaması olabilir mi?

- Ani şiddetli bomba patlar şeklinde olan, şiddetli kusma, bilinç değişikliği ve nörolojik bulgular veren baş ağrılarında altta yatan neden beyin kanaması olabilir !
- Bu durumda nöroloji ve beyin cerrahisi hekimlerinin olduğu beyin tomografisi çekilebilecek düzeyde bir merkeze acilen başvuru yapmak gerekir

Menenjit olabilir mi?

- Ateş, bulantı, kusma, davranış ve kişilik değişikliği ile birlikte olan baş ağrılarında menenjit dediğimiz beyin zarlarının iltihabı ile ensefalit dediğimiz beyin iltihabı olabileceği akılda tutulmalıdır.

İleri yaşlarda başlayan baş ağrıları

- Öncelikle altta yatan bir neden olup olmadığı araştırılmalıdır.
- Migren yaşla birlikte azalma gösteren bir hastalıktır. %2 oranında İleri yaşlarda başlayabilir.
- Özellikle ileri yaşta başlayan ve baş ağrısı nedeni olan iki hastalık temporal arterit (özel bir damar iltihabına bağlı baş ağrısı) ve hipnik (gece gelen) baş ağrılarıdır.
- Bu nedenle 50 yaş üzerindeki bir hastada yeni ortaya çıkan baş ağrıları varsa mutlaka doktora danışılmalıdır.

Hangi tip baş ağrılarında acile başvurulmalı ?

- Baş ağrısına eşlik eden, bilinç bulanıklığı, bilinç kaybı, koma, sara nöbeti varsa,
- Baş ağrısına eşlik eden güçsüzlük varsa,
- Kafa travması sonrası gelişen baş ağrısı varsa,
- Yüksek ateş, bulantı, kusma baş ağrısına eşlik ediyorsa
- Aniden ortaya çıkan daha önce yaşamadığı şiddetli baş ağrısı varsa,
- **Acil olarak nöroloji ve beyin cerrahisi uzmanlarının olduğu merkeze başvurmalıdır**

Hangi durumlarda bir an önce doktora başvurmalıdır ?

- Daha önceden olan ancak davranışı ve şekli değişen baş ağrısı varsa,
- Sabah olan baş ağrısı, eşlik eden bulantı ve kusma varsa,
- Her gün ilaç almasını gerektiren baş ağrısı varsa,
- Uzun süredir olan daha önce tetkik edilmemiş baş ağrısı varsa,
- Depresyonun eşlik ettiği baş ağrısı varsa,
- Gebelik sırasında ortaya çıkan baş ağrısı varsa,
- **mutlaka nöroloji ve beyin cerrahisi uzmanların olduğu merkeze başvurmalıdır**



TEŞEKKÜRLER...