MİGREN REHBERİ



Migrenin Kontrolünü ele almak için

ERKEN SİNYALLERİ OKUYUN!

Migren atağı başlamadan, vücudunuzun gönderdiği habercileri fark edin ve doğru zamanda harekete geçin.

PRODROM DÖNEMİ — Ataktan önce sinyalleri anlayın.

ERKEN MÜDAHALE — Doğru zamanda atılan adımlarla, ağrının şiddetini azaltın.

KİŞİSEL BELİRTİLER — Kendi tetikleyicilerinizi tanıyın ve kontrolü ele alın.

DR. GÖKHAN GÜREL

NÖROLOJİ UZMANI
MİGREN VE BAŞ AĞRISI MERKEZİ

- Çoğu migrenli, atağın yalnızca “baş ağrısı” başladığı anda devreye girdiğini düşünür. Bu düşünce, erken müdahale fırsatının kaçırılmasına neden olan en büyük yanılgılardan biridir.

- Oysa migren atağı, ağrı başlamadan saatler, bazı kişilerde ise günler önce vücutta sessizce başlayabilir.

- Bu döneme **Prodrom**, yani **Öncül Dönem / Haberci Dönem** adı verilir.

- Bu dönemin farkında olduğunuzda, migren yönetiminde önemli bir avantaj elde edersiniz.

MİGRENİN SİZİ ELE GEÇİRMESİNİ **BEKLEMEYİN!**

Erken sinyalleri fark ederek kontrolü ele alın!

ISBN 978-625-91972-3-4

PRODOM DÖNEMİ
AĞRININ ÖNCÜL HABERCİLERİ

- Migren yalnızca baş ağrısından ibaret değildir.
- Baş ağrısından önce başlayabilen ve farklı belirtilerle ilerleyen nörolojik bir süreçtir.
- İlk aşama olan prodrom döneminde beyniniz ve vücudunuz size bazı erken sinyaller gönderebilir.
- Bu sinyaller kişiden kişiye değişebilir. Ancak aynı kişide çoğu zaman benzer belirtiler tekrar eder.

VÜCUDUNUZUN GÖNDERDİĞİ
SİNYALLER

Sürekli ve Sebepsiz Esnemek

Yeterince uyumuş olmanıza rağmen arka arkaya esnemeniz, yaklaşan migren atağının ilk belirtilerinden biri olabilir.

Boyun ve Ense Tutulması

Boyun, ense ve omuz bölgesinde aniden ortaya çıkan gerginlik veya tutulma hissi görülebilir.

ISBN 978-625-91972-3-4

Aşırı Tatlı veya Tuzlu Yeme İsteği

Beynin açlık, susuzluk, iştah ve hormonları yöneten bölgesindeki bir takım değişiklikler, migren öncesinde bazı kişilerde tatlı veya tuzlu yiyeceklere yönelime neden olabilir.

Işık, Ses ve Koku Hassasiyeti

Gözlerin ışıkta daha çabuk yorulması, seslerden rahatsız olma, kokulara karşı hassasiyet ve hafif bulantı başlayabilir.

Beyin Sisi ve Konsantrasyon Güçlüğü

Kelimeleri seçmekte zorlanma, düşünceleri toparlayamama, unutkanlık ve zihinsel yorgunluk hissedilebilir.

Duygu Durum Değişimleri

Sinirlilik,
Keyifsizlik,
İç sıkıntısı,
Huzursuzluk,
Aşırı hareketlilik gibi değişiklikler yaşanabilir.

Bu belirtilerden birkaçını aynı anda yaşıyorsanız, migren atağınız yaklaşıyor olabilir. Ağrının tamamen yerleşmesini beklemeyin.

ISBN 978-625-91972-3-4

İLK SİNYALDE NE YAPMALISINIZ?

Atağın yaklaştığını fark ettiğiniz ilk dönemde yapacağınız uygulamalar, sürecin daha kontrollü ilerlemesine yardımcı olabilir.

Durumu Kabul Edin

Belirtileri görmezden gelmeyin. Ağrının tamamen başlamasını beklemeden kişisel migren planınızı devreye alın.

Su İçin

Hafif susuzluk bile bazı kişilerde migren eşiğini düşürebilir. Belirtileri fark ettiğinizde yaklaşık iki bardak su içebilirsiniz.

Öğün Atlamayın

Uzun süre aç kalmak ve kan şekerinin düşmesi, migren atağını kolaylaştırabilir. Bu dönemde aç kalmamaya özen gösterin. Size dokunmadığını bildiğiniz hafif ve dengeli bir atıştırmalık tüketin.

Erken sinyalleri fark edin.
Kişisel planınızı uygulayın!

ISBN 978-625-91972-3-4

İlacınızı Doğru Zamanda Kullanın

Doktorunuzun sizin için belirlediği atağı durdurmaya yönelik ilacı ve varsa bulantı ilacını, size önerilen zamanda kullanın.

İlaçlarınızı kendi kararınızla değiştirmeyin veya doz artırmayın.

Ortamı Karanlık ve Sessiz Hale Getirin

Işıkları azaltın, telefon ve bilgisayar ekranına ara verin.

Sessiz, sakin ve havalandırılmış bir ortama geçin.
Yoğun kokulardan uzaklaşın.

Soğuk Uygulama Yapın

Alın, şakak veya boyun bölgesine bir bezle sarılmış buz ya da migren beresi ile soğuk uygulama yapın.

Buzu doğrudan cildinize temas ettirmeyin.

En etkili sistem, doktorunuzla birlikte oluşturduğunuz kişisel tedavi planıdır!

ISBN 978-625-91972-3-4

MİGREN REHBERİ

KİŞİSEL BELİRTİ HARİTANIZI ÇIKARIN!

Her migrenlinin öncül belirtileri birbirinden farklıdır.

Sizin ilk haberciniz esnemek olabilirken, başkasının ilk belirtisi tatlı isteği, boyun tutulması veya ışık hassasiyeti olabilir.

Bazı migrenlilerde ise hiç öncü belirti olmadan atak doğrudan baş ağrısı ile başlayabilir. Bu durumda daha önce doktorunuzla belirlediğiniz ilacı belirlediğiniz zamanlama ile alın.

BUGÜNÜN ÖDEVİ

Telefonunuzda veya bir defterde migren günlüğü oluşturun.

Son 3–4 migren atağınızı düşünün.

Ağrı başlamadan önceki 24 saatte şunları yaşayıp yaşamadığınızı yazın:

- Fazla esneme
- Boyun veya ense gerginliği
- Tatlı ya da tuzlu isteği
- Konsantrasyon güçlüğü
- Işık, ses veya koku hassasiyeti
- Duygu durum değişikliği
- Açlık veya susuzluk
- Uyku düzeninde değişiklik



Tekrarlayan belirtileri işaretleyerek kişisel haritanızı oluşturun.

ISBN 978-625-91972-3-4

MİGREN TEDAVİSİNDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

Migren tedavisini yalnızca ağrıyı geçirmeye yönelik kısa süreli bir uygulama olarak görmüyorum.

Her hastanın;

- Atak sıklığını,
- Ağrı özelliklerini,
- Yaşam düzenini,
- Eşlik eden belirtilerini,
- Tetikleyicilerini, Risk Faktörlerini,
- Daha önce kullandığı tedavileri

ayrı ayrı değerlendiriyorum.

Yeni nesil CGRP tedavileri, sinir blokajları, botulinum toksin uygulamaları, tetik nokta enjeksiyonları ve nöromodülasyon yöntemleri gibi bilimsel kılavuzlarda yer alan güncel tedavileri, her hastanın ihtiyaçlarına göre kişiselleştirerek uyguluyorum

Migren tedavisi kişiye özeldir. Her hastaya aynı yöntemi uygulamamak doğru değildir.

ISBN 978-625-91972-3-4

BU SİSTEMİ KİM HAZIRLADI?

Ben Dr. Gökhan Gürel



Nöroloji, migren ve baş ağrısı alanında çalışan bir hekimim. Uzmanlık tezimi ve bilimsel araştırmalarımı migren üzerine gerçekleştirdim.

Yaklaşık 12 yıldır kendi kliniğimde baş ağrıları, kronik migren ve dirençli migren tedavileri üzerine çalışıyorum.

Bugüne kadar 8.000'den fazla migren hastasının değerlendirme ve tedavi sürecine eşlik ettim.

Aynı zamanda Tınaztepe Üniversitesi'nde doktor öğretim görevlisi olarak akademik çalışmalarımı sürdürüyorum ve Küresel Migren ve Ağrı Derneği üyesiyim.

Bu birikimimi, sosyal platformlarda migrenle mücadele eden kişilere doğru bilgiler ulaştırmak için de kullanıyorum. **Migren Yönetim Sistemi'nde**, migreni anlamanızı, tetikleyicilerinizi belirlemenizi ve ataklarınızı daha kontrollü yönetmenizi sağlayacak yöntemleri anlattım.

ISBN 978-625-91972-3-4

MİGRENLE İLGİLİ DAHA FAZLASINI Mİ ARIYORSUN?

Dr. Gökhan Gürel tarafından hazırlanan **Migren Yönetim Sistemi** migreni anlamanıza, kişisel tetikleyicilerinizi belirlemenize ve ataklarınızı daha kontrollü yönetmenize yardımcı olan kapsamlı bir dijital rehberdir.

Günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara yönelik 4 haftalık, adım adım bir uygulama planı sunar.



Tam protokole ulaşmak için

tıklayın!

ISBN 978-625-91972-3-4