

SORUNSUZ TATİL MİGRENLİLERİN DE HAKKI!

Bu rehber migrensiz bir tatil ve seyahat için hazırlandı.



Seyahatte



Uçuşta



Tatilde



DR. GÖKHAN GÜREL

NÖROLOJİ UZMANI



MİGREN VE BAŞ AĞRISI MERKEZİ

Migren nedeniyle kaç tatiliniz ya da kaç seyahatiniz mahvoldu?

Havaalanında başlayan atak.

Otel odasına kapanarak geçen ilk gün.

Sahil şemsiyesi altında gözlerinizi kapatarak uzandığınız o öğleden sonra.

Ailenize veya arkadaşlarınıza 'siz gidin, ben burada kalayım' dediğiniz o anlar.

Bu anları çok iyi biliyorum. Çünkü, kliniğime gelen migrenli hastalarımın her birinden, yıllardır aynı sözleri işitiyorum: “Hocam, tatil yapmaktan, seyahat etmekten korkar hale geldim.”

Bu rehber, o korkunun sona ermesi için yazıldı.

Bu rehberle birlikte, tatilde ve seyahatte migren atakları yaşamamanız için, adım adım uygulayabileceğiniz bir sistem kuracaksınız!

İnternette 'tatilde migrene ne iyi gelir?' diye arama yaptığınızda karşınıza ne çıkıyor?

Bol su iç. Güneşte fazla kalma. Stres yapma!

Bunların hepsini zaten biliyorsunuz. Ama atak geldiğinde elinizde hiçbir şey yok.

Sorun bilgi eksikliği değil. Sorun sistem eksikliği!

Bu rehber size tatil boyunca adım adım uygulayabileceğiniz sistemi verecek.

Seyahat öncesi ne yapacaksınız? Uçakta nasıl oturacaksınız? Tatil boyunca hangi rutini koruyacaksınız ve atak geldiğinde otel odasında, yabancı bir şehirde ne yapacaksınız?

Merak etmeyin artık bütün bu sorularınıza yanıt veren bir sisteminiz olacak!

Sisteminiz varsa, migrensiz bir tatil mümkün!

Bölüm 1: Seyahat, Migreni Neden Bu Kadar Sık Tetikler?

Tatil, migrenli hastalar için paradoksal bir kavramdır. Dinlenmek için gidiyorsunuz ama boş bardağın birden dolması ve taşması gibi migren atakları ile yüz yüze geliyorsunuz.

Ne demek istiyorum?

Beyninizin, bir bardağa benzetebileceğiniz kapasitesi var. Uyku bozukluğu bu bardağa su dolduruyor. Stres de dolduruyor. Açlık, hava değişimi, yorgunluk, güçlü ışık, güçlü koku hepsi ayrı ayrı dolduruyor. Bardak dolmadığı sürece atak olmuyor. Bardak taşıdığı an migren başlıyor.

Seyahat ve tatil işte tam da bu yüzden tehlikeli. Çünkü tek seferde çok fazla tetikleyiciyi bir araya getiriyor ve bardak bazen havaalanında bile taşıyor.

Ama şunu da bilmelisiniz; bardağın ne kadar dolduğunu büyük ölçüde siz kontrol edebilirsiniz. Bu rehber tam da bu kontrol sistemini sizlere öğretmek için yazıldı.

Seyahatin Bardağınıza Doldurduđu Şeyler

- **Uyku düzeninin bozulması;** farklı saat dilimi, yabancı yatak, gece sesleri, her gün farklı saatte yatmak ya da kalkmak.
- **Dehidrasyon (susuzluk);** uçakta kabin havasının son derece kuru olması, sıcak iklimlerde fark etmeden susuz kalmak, rutin su içme alışkanlığının yolculukta ve tatilde aksaması.
- **Kabin basınç değışimi;** Uçuş sırasında basınç, deniz seviyesinin yüzde yetmiş beşine düşer. İniş ve kalkışlardaki bu basınç farkları, baş ağrısına neden olabilir.
- **Yeni tetikleyiciler;** otel parfümü, oda kokuları, havuz kloru, güçlü güneş, klimanın soğuk havası, floresan ışıklar.
- **Öğün düzensizliği;** tatilde yemek saatleri, yemek içerikleri değışiyor ve seyahatlerde uzun açlıklar oluyor.
- **Alkol;** tatilde genellikle daha fazla tüketiliyor. Özellikle kırmızı şarap ve biradan uzak durun.
- **Stres boşalması;** yoğun bir dönem bitti, tatile çıktınız, adrenalin ve kortizol düştü, bardak taştı!

Bunlar bardağı dolduran tetikleyicilerin sadece bir kısmı. Hayatın her alanında migreni artıran tetikleyiciler var.

Bu tetikleyicilerin tamamını keşfetmek ve kişisel önlem protokolünüzü oluşturmak için

**Dört Haftada Migreni Kontrol Altına Almanız
Sağlayacak Kontrol Sistemi'ni İNDİRİN!**

Hafta sonu migreninin tatil versiyonu

Tatile çıkınca stres biter, adrenalini düşer ve tam o anda bardak taşar. Bu 'let-down migreni' ya da gevşeme migreni' olarak bilinen çok yaygın bir tablodur. Önlem olarak, tatile çıkış gününü riskli gün olarak işaretleyin. Birkaç gün önceden bardağı boşaltmaya ya da boş tutmaya çalışın. İlk gün kısmen sakın bir program yapın. Adrenalinin kademeli inmesine izin verin.

Bölüm 2: Seyahat ve Tatil Öncesi Hazırlık Evde Başlar

En iyi tatil migreni yönetimi, uçakta veya otelde değil evde başlar. Hazırlıklı çıkan hasta, tatilden sağlıklı döner. Hazırlıksız çıkan hasta, çantasında ilaç olmadığını uçakta fark eder.

Bardağı Boşaltarak Çıkın!

Seyahat kendi başına bardağınıza çok şey dolduruyor. O yüzden gitmeden önce bardağı mümkün olduğunca boş bırakın.

Son birkaç gün kritiktir. Uyku düzeninizi koruyun, öğün atlamayın, kafein alımınızı sabit tutun. Yoğun sosyal programlardan kaçının.

Bir de şunu deneyin; seyahatten önce hafif bir egzersiz yapın. Kısa bir yürüyüş, hafif bir antrenman... Vücut, egzersizden sonra doğal olarak dinlenme moduna geçiyor. Bu, uzun bir uçuşta veya yolculukta düşündüğünüzden çok daha fazla fayda sağlıyor.

Atak Setiniz El Çantanızda Her Zaman Hazır Olsun

Atak çantanız bavulda değil, el çantasında olsun! Her zaman elinizin altında... Bu en kritik adım.

- ✓ Doktorunuzun önerdiği ilaçlar; tatil süresinden fazla miktarda, süresi geçmemiş olduğuna dikkat ederek çantanıza alın.
- ✓ Migren beresi veya soğuk jel bant.
- ✓ Karanlık uyku maskesi; yeni ortamlarda, sabah ışığı çok erken saatlerde odanıza girip sizi uyandırabilir. Maske, bu sorunu çözmekte yararlı olabilir. Havaalanı ve otel floresan ışıklarına karşı da korur.
- ✓ Ses tıkacı veya gürültü önleyici kulaklık.
- ✓ FL-41 filtreli gözlük; havaalanı ve otel floresan ışıklarına karşı.
- ✓ Küçük bir su şişesi.
- ✓ Küçük atıştırmalıklar; mide boşken ilaç almak bulantıyı artırır.
- ✓ Reçetenizin fotoğrafı ve ilaç isminin etken madde adı ve İngilizce karşılığı; yurt dışı için mutlaka.

Küçük bir acil kit hazırlayın!

Çantanızın içinde, hızla ulaşabileceğiniz küçük bir kutu oluşturun. İçinde ilacınız ve bir atıştırmalık olsun. Böylelikle migren belirtileri başladığı anda, ilacınıza hemen ulaşabilirsiniz. Saniyeler içinde müdahale edebilmek, atağın seyrini tamamen değiştirebilir.

Sadece tatilde ve seyahatte değil!

**Hayatınızın her alanında, sadece 4 haftada
migreninizi kontrol altına almanın yollarını sizler için
büyük rehberde anlattım.**

Büyük rehbera ulaşmak için TIKLAYIN!

Atıştırmalıklarınızı Önceden Hazırlayın

Seyahat sırasında yediklerinizi kontrol etmek zorlaşır. Uzun bekleme süreleri, geç kalan uçuşlar, bilinmedik mutfaklar... Kan şekeri düşmesi en sık atlanan ama en güçlü tetikleyicilerden biridir ve bardağa ciddi miktarda su doldurur. Tetikleyici içermediğini bildiğiniz birkaç atıştırmalık yanınızda olsun. İşlenmemiş kuruyemişler, tohumlar, şeker miktarı azaltılmış barlar... Bunlar hem güvenlidir hem de pratikte çok işe yararlar

Yurt Dışına Giderken Doktorunuzdan Hastalık Yazısı Alın

Farklı ülkelerin gümrük ve ilaç düzenlemeleri birbirinden çok farklıdır. Tüm ilaçlarınızı, tanınızı ve gerekirse acil durumda kullanılacak tedavileri belgeleyen, doktorunuzun imzaladığı kısa bir yazı ya da epikriz raporu; gümrükte, yabancı eczanede ve hatta yabancı bir hastanede son derece işe yarayacaktır. İki kopyasını yanınızda bulundurun, birini dijital olarak telefonunuza kaydedin. Ben yurt dışında yaşayan ya da yurtdışı seyahatlerine giden migren hastalarımı mutlaka hazırlayıp veriyorum.

Seyahat Sigortanızı Kontrol Edin

Tatile çıkmadan önce sigortanızın yurt dışı hastane ve doktor hizmetlerini kapsayıp kapsamadığını öğrenin. Kronik migreniniz varsa en kötü senaryoya hazırlıklı olmak hem sizi hem yakınlarınızı rahatlatır ve o rahatlık bile bardağa su doldurmaktan sizi kurtarır.

Seyahat Gününü Riskli Gün Olarak İşaretleyin

Seyahat günü bardağınız en hızlı dolduğu günlerden biridir. O gün vücudunuza fazladan yük bindirmeyin.

- ✓ Bir gece önce erken yatın, uyku saatinizi koruyun.
- ✓ Seyahat sabahı kahvaltınızı atlamayın.
- ✓ Kafein miktarınızı değiştirmeyin, ne kesin ne de artırın.
- ✓ O gün kesinlikle alkol almayın.
- ✓ Seyahat öncesi günlerde sosyal programı minimumda tutun.

Bölüm 3: Uçuşta Migren Yönetimi

Uçak kabin basıncı deniz seviyesinin yüzde yetmiş beşine düşer. Kabin havası son derece kurudur. Bu ikili kombinasyon bardağınıza hızla su doldurur ve migreninizi tetikler. Ama her ikisi de yönetilebilir sorunlardır.

Su ve Dehidrasyon

Uçuşta, özellikle de uzun uçuşlarda su içmek görüldüğü kadar kolay değildir. Çünkü tuvalet ihtiyacı nedeniyle sık sık kalkmak zorunda kalırsınız. Sırf bu nedenle uçuş sırasında su içmekten kaçınabilirsiniz. Bunun önüne geçmek için özellikle uzun uçuşlarda koridor koltuğu alın. Böylece tuvalet için kalkmanızın kolay olacağını bilirsiniz ve su içmekten kaçınmazsınız.

Ama bu endişeyi yaşamadan da su tüketebilirsiniz. Su alımını seyahatten önceki birkaç güne yayarak başlatın. Günde, kilogram başına en az 30 ml su tüketmenizi öneririm. Bu da 70 kilogramlık biri için, 2 litreden fazla su demektir. Seyahat süresince de her saat için en az bir büyük bardak su hedefleyin. Kafein ve alkol, kabin içinde dehidrasyonu (susuz kalmayı) ikiye katlıyor. Uçuş boyunca ikisinden de uzak durun.

Kulak Basıncı

Kalkış ve iniş sırasında kabin basıncı değişiyor. Bu değişim kontrol altına alınmazsa hızla baş ağrısına dönüşebilir. Yavaşça yutkunmak, sakız çiğnemek, ağzınızı kapatıp üfleme ya da ıkınmak basıncı dengelemeye yardımcı olur. Küçük ama etkili bir önlem olmasına rağmen çoğu hasta bunu hiç düşünmez. Bu basit ama etkili önlemler, sizi iniş ve kalkışın tetikleyebileceği baş ağrısından korur.

Floresan Işık ve Güçlü Kokular

Havaalanları, uçak kabinleri, oteller... Floresan aydınlatma her yerde ve migrenlilerin büyük çoğunluğu buna karşı hassas. FL-41 filtreli gözlük bu ışığın neden olduğu göz tahrişini ve yorgunluğu azaltmaya yarayabilir.

Ama gözlükle ilgili önemli bir uyarıda bulunmak isterim. Özellikle sıradan güneş gözlüğü takmaktan kaçının. Çünkü gözleri karanlığa alıştıırır. Gözlüğü çıkardığınız anda ışık hassasiyetini artırabilir.

Ayrıca uçak seyahatlerinde ve uzun araç yolculuklarında koridor koltuğu seçin. Bu seçim, camdan gelecek güneş ışınlarına maruz kalmanızı önleyecektir.

Aromaterapi Yağlarından Yararlanın

Yan koltuktan gelen parfüm, kabin temizlik ürünlerinin kokuları... Bunları kontrol edemezsiniz. Ama üst dudağınızın üzerine sürülen az miktarda nane veya lavanta yağı, çevredeki kokuları geçici olarak maskeleyebilir. Nane ya da lavanta yağı içeren küçük bir şişeyi atak çantanıza ekleyin.

Hareket ve Boyun Gerginliđi

Uzun süre aynı pozisyonda oturmak, boyun ve omuz kaslarının istenenden fazla kasılmasına neden olur. Bu gerginlik doğrudan bardağa su dolduruyor. Uzun uçuşlarda her 45 dakikada bir kalkıp kısa bir yürüyüş yapın.

Doktorunuzun önerdiği, size özel boyun germe egzersizlerini uygulayın. Tekrar söylüyorum; koridor koltuğu seçin. Hem serbestçe kalkabilirsiniz, hem de güneş ışınlarının tetikleyici etkisinden korunursunuz.

Uzun uçuşlarda, özel tasarlanmış boyun yastıklarını kullanabilirsiniz. Bu yastıklar kasları destekliyor ve gerginliği önüyor.

İndikten sonra ilk 30 dakika ritüelini uygulayın!

İner inmez, hemen otel odasına yerleşme telaşı yaşamak yerine:

Büyük bir bardak su için. 10-15 dakika yavaşça yürüyün. Servis aracında veya taksideyseniz pencereyi biraz açık bırakın. Temiz hava alın. Bu geçiş ritüeli uçuş sonrası gelişebilecek atakları büyük ölçüde önler.

Jetlag: Zaman Dilimiyle Barışmak

Kıtalararası seyahatte jetlag kaçınılmaz ama yönetilebilir bir durumdur. Biyolojik saatiniz yeni zaman dilimine henüz uyum sağlayamadığında, melatonin denge bozulabilir. Bu hem uykusuzluğa hem de bardağın dolmasına yol açar.

Düşük doz melatonin takviyesi bu geçiş sürecini kısaltabilir. Üstelik melatoninin migren üzerinde de koruyucu etkisi olduğunu gösteren kanıtlar mevcuttur. Doz ve zamanlama kişiye göre değiştiği için kullanmadan önce doktorunuza danışın. Varış noktanıza ulaştığınızda kendinize rahatlamak için zaman tanıyın, ilk günü yoğun programla doldurmayın.

Bölüm 4: Tatilde Rutini Korumak

Tatilde her şeyi kontrol edemezsiniz. Bu zaten tatil. Amaç birkaç temel rutini korumak, bardağınızın taşmasını önlemek olmalı! Bardağınızın taşmasını önlemeye çalışmak tatil keyfini mahvetmez, aksine korur.

Tatilde Kesinlikle Taviz Verilmeyecek Konular

- ✓ **Uyku saati;** en fazla 1 saat kaydırabilirsiniz. Daha fazlası asla!
- ✓ **Su içmek;** sıcakta ve güneş altında dehidrasyon çok hızlı gelişir. Yanınızda su şişesi taşıyın.
- ✓ **Öğün düzeni;** tatilde yemek saatleri kayabiliyor, 4-5 saatten fazla aç kalmayın.
- ✓ **Kafein miktarınızı sabit tutun;** tatilde kafeini birden kesmek yoksunluk migrenine yol açabilir.

Tatilde Dikkatli Olun

- ✓ **Alkol;** her kadehin yanında bir bardak su için. Alkol dehidrasyonu artırıyor, uyku kalitesini bozuyor ve migren bardağını daha hızlı dolduruyor. Özellikle kırmızı şarap ve bira baş ağrısını daha çok tetikliyor.
- ✓ **Sabah güneşi;** çok erken ve uzun süre güneşe maruz kalmayın. FL-41 filtreli gözlüğünüzü takın. Bu gözlükler, migrenlilerin çok rahatsız olduğu parlamayı azaltmada belirgin fark yaratıyor.
- ✓ **Güçlü oda parfümleri ve otel odası spreyleri;** resepsiyona bildirin, değiştirin.
- ✓ **Klimanın soğuk havası;** boyun ve omuza direkt üflememesini sağlayın.
- ✓ **Uzun ve yorucu gezi programları;** ilk günü mutlaka sakın tutun.

Bölüm 5: Tatilde Atak Gelirse

Hazırlıklıysanız panik yapmanıza gerek yok. Bu rehberle aldığınız önlemlerin işe yaradığını göreceksiniz. Kendiniz için hazırladığınız protokolü hemen uygulamaya başlayın.

Adım Adım Uygulayın

- ✓ **Atak çantanıza ulaşın;** ilaç, soğuk bant, maske... Hepsi orada.
- ✓ **İlacınızı hemen alın;** erken almak her zaman daha etkili. Beklemeyin.
- ✓ **Otel odanızı karanlık yapın;** kalın perdeleri kapatın, kapı altına havlu koyun.
- ✓ **Migren beresi ile soğuk uygulama yapın;** eğer soğutucu migren bereniz yoksa, buz yardımıyla başınıza soğuk uygulayın. Buzu bir beze sararak uygulayın, cilde doğrudan temastan kaçının.
- ✓ **Büyük bir bardak (300-400 ml);** su için.
- ✓ **Bulantı varsa ağır yemek yok;** sade, hafif, tuzlu yiyecekler tercih edin.
- ✓ **20-30 dakika uzanın;** atak çoğu zaman bu sürede kontrol altına alınır.

Yedek Planınız Önceden Hazır Olsun

Birincil tedaviniz yeterli gelmezse, önceden belirlenmiş bir yedek planınız olsun. Hangi durumlarda ne kullanacağınızı tatile çıkmadan önce doktorunuzla konuşun.

Daha güçlü etkili seçenekler var ama bunlar her atak için değil, yalnızca dirençli durumlar için. Bu planı cüzdanınızdaki küçük bir kağıda ya da telefonunuza yazın. Atağın tam ortasında düşünmek zorunda kalmayın.

Aile veya arkadaşlarla seyahat ediyorsanız onlardan yardım isteyin. Buz getirmeleri, çocuklarla ilgilenmeleri, sessiz bir ortam sağlamaları gibi basit destekler hem onları faydalı hissettirecek hem de sizi gerçekten rahatlayacaktır. Size yardım etmeleri için onlara izin verin. Onlara çaresiz değil, faydalı hissettirin.

Yurt Dışında Atak Gelirse

- ✓ Reçetenizin fotoğrafı ve ilaç isminin İngilizce karşılığını önceden telefonunuza kaydedin.
- ✓ Seyahat sigortanızın kapsamında, “acil sağlık hizmetleri” var mı? Bunu seyahat öncesi mutlaka kontrol edin.
- ✓ Otel doktoruna başvurmaktan çekinmeyin, bu sizin hakkınız.
- ✓ Doktorunuzun sizin için hazırladığı “hastalık yazısını” yanınızda bulundurun. Bu yazı, yabancı hastane personeli ve eczane için kolaylık olacaktır. Size zaman kazandıracaktır.

Sadece tatilde ve seyahatte değil!

Hayatın her anında, daha baş ağrısı başlamadan migren ataklarını nasıl önleyeceğinizi büyük rehberde anlattım. Bu rehberi okuyarak, kendi protokolünüzü oluşturabilir, daha baş ağrısı gelmeden atağı karşılayabilirsiniz!

**Migren kontrol sistemini anlatan rehber
ulaşmak için **TIKLAYIN!****

Tatil ya da seyahat bitti. Migrensiz güzel bir tatil geçirdiniz.

Ama migren hayatınızın her yerinde!

Her sabah kalktığınızda, her toplantıda, her aile yemeğinde karşınıza çıkabilir.

Bunu tersine döndürebilirsiniz!

Migren yaşamınızı engellemesin! Size özel hazırlanmış 'Migren Yönetim Sistemi' ile **sadece 4 haftada migrenin kontrolünü elinize alın.**

Sadece tatilde ve seyahatte değil!

Hayatınızın her alanında

sadece 4 haftada migreninizi kontrol altına almak için TIKLAYIN!

Bu bir slogan değil. Bu binlerce migrenli hastanın yaşadığı ve benim de tanık olduğum gerçek! Yıllarca 'kronik migrenimi yönetemem' diyen hastalar, doğru sistem ve doğru tedaviyle, hayatlarını migrenin ellerinden geri aldılar.

- ✓ Evet, migreni belki tamamen yok etmek mümkün değil ama; bilimsel etkinlikleri kanıtlanmış yöntemlerle ve tedavilerle migren ataklarının önüne geçmek, atakları çok daha az sıklıkta ve çok daha az şiddette yaşamak, migrenin kısır döngüsünden çıkmak, aşırı ağrı kesici kullanımından ve ilaç bağımlılığından kurtulmak mümkün!

Dört Haftada Migren Yönetim Sistemi

Bu sistem bir kitap değil. Okuyup bir kenara bırakacağınız bir kaynak değil. Hayatınıza adım adım uygulayabileceğiniz, kişisel bir sistem.

HAFTA 1 Migrenini Tanı	Eşik teorisi, tetikleyiciler, riskli günler, migren günlüğü. Migreninizin dilini öğreneceksiniz. Bilmediğiniz bir şeyi yönetemezsiniz.
HAFTA 2 Hayatını Düzenle	Beslenme, kafein dengesi, uyku hijyeni, stres yönetimi, nefes egzersizleri teknikleri... Küçük yaşam tarzı değişiklikleri ile migren bardağınızı boş tutmayı öğreneceksiniz.
HAFTA 3 Özel Durumları Yönet	Atak protokolünü, adet migreni kontrolünü ve sosyal hayatta migren yönetimini öğreneceksiniz. Hasta yakınlarına özel hazırlanmış bölüm ile migreniniz artık daha iyi anlaşılacak.
HAFTA 4 Sistemi Kur	Rehberle edindiğiniz iyilik halinin kalıcı olması için; migreninizi artıran risk faktörlerinizi bulmanızı ve kontrol altına almanızı sağlayacak bilgiler ile yeni nesil CGRP tedavileri, nörotoksin uygulamaları, sinir blokajları, kanıtli takviyeler gibi güncel tedavi bilgilerini öğreneceksiniz. Bu sistemi hayatınızın kalıcı bir parçası olacak.

Bu Sistemi Kim Hazırladı?

**Ben Dr. Gökhan Gürel.
Nöroloji, migren ve baş
ağrısı uzmanıyım.**

Uzmanlık tezimi ve araştırmalarımı migren üzerine yaptım. 12 yıldır kendi kliniğimde baş ağrıları tedavisi ve dirençli migren tedavisi yapıyorum. Tınaztepe Üniversitesi'nde doktor öğretim görevlisiyim. Küresel Migren ve Ağrı Derneği üyesiyim.



Kliniğimde 8 binden fazla migren hastasıyla çalıştım. Yeni nesil CGRP ilaçları, sinir blokajları, nörotoksin uygulamaları, tetik nokta enjeksiyonları, nöromodülasyon gibi dünyada kabul görmüş, bilimsel kılavuzlara girmiş tüm tedavileri, her hastanın özelinde ve bütüncül yaklaşımla uyguluyorum.

Bilim dışı tedavilere para ve umut harcayan hastaları her gün görüyorum. Bu beni üzüyor. Doğru sistem ve doğru tedaviyle, çok daha ucuza önlenebilecek ve çözülebilecek sorunlar; yanlış yollarda, büyük maliyetlerle yıllar boyu büyüyerek devam edip gidiyor.

Yıllardır, Instagram başta olmak üzere, sosyal platformlarda hastaların migrenle ilgili doğru ve güncel bilgiler edinebilmeleri için içerikler üretiyor ve düzenli paylaşımlar yapıyorum.

Toplumu migrenlilerin sorunları ve migren konusunda bilgilendirmeye çalışıyorum. Migren videolarım her ay milyonlarca izlenme alıyor. Ancak 1-2 dakikayı geçemeyen videolar yerine bu kez, migrenle ilgili tüm bu bilgileri derli toplu bir kaynak olarak migrenlilere sunmak istedim. Bu yüzden, siz migrenliler için sadece bilgi veren değil, migreni kontrol altına almanızı sağlayacak, günlük yaşamınızın her alanında kolaylıkla uygulayabileceğiniz bir sistem hazırladım.

Migreninizi yönetmek ve yaşamı migrenin ellerinden geri almak mümkün.

Bu yolculukta yalnız değilsiniz.

Migren Kontrol Sistemi ile
Migreni 4 Haftada Kontrol Altına Alın!
Tam sisteme hemen ulaşmak için TIKLAYIN!

Dr. Gökhan Gürel

Nöroloji Uzmanı

Migren ve Baş Ağrısı Merkezi

© 2026 Gökhan GÜREL

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yazarın önceden yazılı izni olmadan çoğaltılamaz veya internet siteleri, sosyal medya mecraları da dahil olmak üzere hiçbir dijital veya basılı ortamda ticari/ticari olmayan amaçlarla dağıtılamaz.