

Baş Ağrısı

Baş ağrısı, toplumda en fazla şikayet edilen rahatsızlıklardan biri. Birçok farklı sebebe bağlı olarak görülebilen baş ağrısı genellikle genç nüfusu etkiler. Uluslararası Baş Ağrısı Derneği, teşhis ve tedaviyi kolaylaştırmak amacıyla 2007'de, baş ağrılarını birincil ve ikincil olmak üzere iki temel gruba ayırdı. Gerilim tipi ağrı, migren ve küme tipi (cluster headache) ağrıları, birincil baş ağrıları grubuna girer. Beyin içerisinde meydana gelen bir olaya veya hastalığa eşlik eden ikincil tipteki baş ağrılarının en sık sebepleri ise beyin tümörleri, beyin içi kanamalar veya beyin ya da zarlarının iltihaplarıdır (ensefalit-menenjit). Yüz sinirlerinin iltihaplanması veya sıkışması gibi sebepler de baş ağrısına yol açan diğer durumlardır.

Baş ve boyun bölgesini etkileyen çeşitli hastalıklar baş ağrısı yapabilir. İkincil baş ağrısı denen bu duruma yol açan birçok hastalık vardır. Geçirilmiş kafa ve boyun travmaları (darbeler) bu bölgedeki kemik, kırıldak veya sinirlerde hasara yol açarak kronik, yani uzun süreli baş ağrıları oluşturabilir. Beyin damarlarındaki tıkanıklıklar, kanamalar veya yapısal bozukluklar da olası ağrı kaynağıdır. Beyin tümörleri veya kafa içi basıncın artması da şiddetli ağrı yapabilir. Beyin veya beyni kaplayan zarların iltihaplanması (ensefalit-menenjit) ağrı sebepleri arasındadır. Kan basıncında artma (hipertansiyon) çoğunlukla ensede başlayan şiddetli ve



Stockbyte

süreklili bir ağrı yapar. Göz, burun, kulak veya sinüslerle ilgili çeşitli hastalıklar da baş ağrısı şeklinde kendilerini gösterebilirler.

Uzun süren veya daha önce kişinin alışık olmadığı şekilde başlayan baş ağrıları dikkate alınması gerekir. Uzun süreli (kronik) ağrıların kaynağında yüksek tansiyon, tiroid hastalıkları

gibi hastalıklar veya beyin damarlarıyla ilgili sorunlar bulunabilir. Hatta baş ağrısı, beyin tümörlerinin ilk belirtisi dahi olabilir. Ani başlayan ağrıların beyin içi kanamanın veya beyindeki bir iltihabi olayın erken belirtisi olabilir. Eğer daha önce karşılaşmadığımız bir baş ağrısı başladıysa, ağrısı uzun sürüyorsa veya alışık olduğumuzdan farklı bir şekilde bürünüyorsa, bulantı ve baş dönmesiyle birlikte oluyorsa mutlaka dikkate alınması gerekir. Bu durumlarda konunun uzmanına en kısa sürede başvurmak, altta yatan sebeplerin bir an önce teşhis edilmesi ve ağrının etkin tedavisi açısından önemlidir. Teşhis için tüm vücut muayenesine ek olarak, çeşitli kan tetkikleri de yapılır. Altta yatan önemli sebeplerin teşhis edilebilmesi için çoğunlukla beyin tomografisi (CT) önerilir. Tereddütte kalınan durumlarda beyin manyetik rezonans (MR) tetkiki yapılır. Tedavi esas olarak altta yatan nedene yönelik uygulanır. Çeşitli ağrı kesiciler, anti-depresanlar ve steroidler tedavide kullanılan ilaçlar arasındadır.

Kaynaklar

- Wilson, J. F., "In the clinic: migraine," *Ann. Intern. Med.* 147: 9 (2007): 11-16.
 Fumal, A. ve J. Schoenen, "Tension-type headache: current research and clinical management," *Lancet Neurol.* 7: 1 (2008):70-83.
 Giraud, P., Jouanneau, E., Borson-Chazot, F., Lanteri-Minet, M. ve G. Chazot, "Cluster-like headache: literature review," *J. Headache Pain* 3 (2002):71-78.
 Robbins, L. D., *Management of Headache and Headache Medications*, 2. Baskı (Springer-Verlag, 2000), s. 1469.

Gerilim Tipi Baş Ağrısı

Gerilim tipi baş ağrısı oldukça sık görülen bir türdür ve nedeni tam olarak bilinmez. Kafatasını saran ince kas liflerinin kasılmasına bağlı oluşur. Ağrı esas olarak, boyun kaslarının kafayla birleştiği yerde, yani ensenin üzerinde ve kafanın her iki yanında hissedilir. Fiziksel veya psikolojik stres bu tür ağrıların temel kaynağıdır. Strese bağlı olarak kaslarda meydana gelen spazmın bu tür ağrılara yol açtığı düşünülmektedir. Kafa arkasından başlayan, kafada gerginlik yaratan, hatta göz yuvalarında şiddetli basınç hissine yol açan ge-

rilim tipi ağrının ne zaman başlayacağını kestirmek mümkün olmaz. Hatta bazı kişilerde bu tür ağrı her gün olur. Gerilim tipi baş ağrısının teşhisi, kişi tarafından tipik olan ağrının tarif edilmesi ve altta yatan diğer olası sebeplerin dışlanmasıyla konulur. Bu tür ağrıların tedavisinde ağrı kesici ilaçlar kullanılır. İlaçlara ek olarak stresi azaltacak gevşetici terapilerin de uygulanması gerekebilir. Depresyon durumunda kullanılan anti-depresan türü ilaçlar da bu tür ağrıları azaltabilmektedir.

Migren

Migren, bazı kaynaklara göre en sık görülen baş ağrısı türüdür. Kadınların yaklaşık %20'si, erkeklerin de %5'i migren ağrısı çekmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde halen 28 milyon insanın bu rahatsızlığı çektiği rapor edilmiştir (toplumun yaklaşık %12'si). Migrene yol açan sebep bilinmese de kalıtsal unsurların rol oynadığı düşünülmektedir. Migreni olan kişilerin neredeyse %70'inin anne veya babasında migren hastalığı vardır. Bu hastalıkta görülen baş ağrısı kişiyi günlük işlerinden alıkoyacak kadar şiddetli olabilir. Migren, kişinin yaşam kalitesini düşürmesinin yanı sıra iş gücü kaybı ve önemli ekonomik kayıplara yol açar. Migren ağrıları genellikle onu tetikleyen bazı durumlardan sonra ortaya çıkar. Kadınlarda adet veya yumurtlama dönemleri, hormonal dengesizlikler, alkol, kafein, çikolata, konserve gıdalar, aspartam (tatlandırıcı), uykusuzluk, stres, yorgunluk, üzüntü, aşırı parlak ışık gibi durumlar

migren ağrısını tetikleyebilir. Migren atakları bazen aura denilen öncül belirtilerden sonra ortaya çıkar. Işıklı görsel değişikliklerle kendini gösteren bu belirtiler her migren ağrısından önce görülmez ve migren genellikle ani atak şeklinde başlar. Halk arasında yarım baş ağrısı olarak bilinen migren, kafanın sağ ve sol tarafında şiddetli ağrıya yol açar. Midede bulantısı, kusma, ışık ve sese karşı hassasiyet ve ağrı olan tarafta uyuşmalar da ağrıya eşlik eden belirtilerdir. Migren ataklarının bir kısmı 3-4 saat kadar kısa sürse de bazen üç güne kadar uzayabilir. Migrenin en önemli tedavisi, tetikleyici unsurlardan uzak durmak yoluyla önlenmesidir. Migren tedavisinde kullanılan ilaçların, en yüksek etkiyi sağlayabilmek için ağrının başlangıcında, mümkünse ağrı başlamadan, aura döneminde verilmesi önerilir. Kişinin sessiz ve ışısız bir odaya alınıp uyuması da şikayetlerin hafiflemesine yardımcı olur.

Küme Baş Ağrısı

Küme baş ağrısı (cluster headache) şeklindeki ağrıya saniyeler süren şiddetli ağrı atakları, yani kümeler halinde gelir. Gözde ağrı, yanma, sulanma ve şakak bölgesinde baskı hissi belirtiler arasındadır. Ani gelen ağrı dakikalar içerisinde şiddetini giderek artırır ve ortalama yarım saat içerisinde biter. Günde 1-2 kez gelen ve günün aynı saatlerinde görülen bu ağrı kişiyi uykusundan uyandıracak kadar şiddetli olur. Tek bir gözün arkasında yoğunlaşan şiddetli basınç hissi, gözde sulanma veya kızarma tipik belirtiler arasındadır. Ağrı, her hafta görülebileceği gibi bir sene boyunca hiç görülmeyebilir de. Küme baş ağrısının sebebi bilinmemektedir. Beynin bazı bölümlerinin geçici süreyle çalışmamasının bu rahatsızlığa yol açtığı düşünülmektedir. Ağrı atakları sırasında EEG cihazıyla yapılan ölçümlerde, biyolojik saatin merkezi olarak kabul edilen hipotalamustan gelen beyin dalgalarında bozulmalar tespit edildi. Bu nedenle ağrı kaynağının hipotalamus olduğu kanısına varıldı. Sebebi tam olarak bilinmese de bu baş ağrısı türünü tetikleyen etkenlerin başında alkol ve sigara gelir. Ataklar sırasında kişiye oksijen verilmesi ve migren ilaçlarına başlanması tedavinin temelini oluşturur. En az 3-4 hafta süreceği tedaviye ve uzmanın önerilerine kişinin tam uyması başarılı sonuç elde etmek için oldukça önemlidir.

Baş Ağrısı Sınıflaması

Uluslararası Baş Ağrısı Derneği'nin Baş Ağrısı Sınıflaması

Birincil Baş Ağrısı Bozuklukları

A. Migren

B. Gerilim Tipi Baş Ağrısı

C. Küme Baş Ağrısı

D. Yapısal bir Bozuklukla İlişkisi Olmayan Çeşitli Baş Ağrıları
(Soğuk, öksürük, güç kullanımı veya cinsel etkinliğe bağlı ağrılar)

İkincil Baş Ağrısı Bozuklukları

E. Kafa Travmasıyla (darbesiyle) İlişkili Baş Ağrısı

F. Damarsal Hastalıklarla İlişkili Baş Ağrısı

(Beyin damarlarının tıkanması, pıhtı oluşması, kafa içi kanama, yüksek tansiyon, damarsal hastalıklar, damarlardaki yapısal bozukluklar)

G. Damar-dışı Beyin Hastalıklarıyla İlişkili Baş Ağrısı

(Kafa içi basıncın artması veya azalması, kafa-içi enfeksiyon, beyin tümörleri)

H. Madde Kullanımı veya Yoksunluğuyla İlişkili Baş Ağrısı

I. Kafa Dışındaki Enfeksiyonlarla İlişkili Baş Ağrısı

(Viral veya bakteriyel enfeksiyonlar)

J. Metabolik Bozuklukla İlişkili Baş Ağrısı
(Oksijensiz kalma, hızlı nefes alma, kan şekeri düşüklüğü, diyaliz)

K. Kafatası, boyun, gözler, kulaklar, sinüsler, dişler ve yüz ve kafa yapılarına ilişkin diğer bozukluklardan kaynaklanan baş ve yüz ağrıları
(Diş hastalıkları, sinüzit, göz, kulak ve burun hastalıkları)

L. Kafatası Nevraljiler ve Sinir Gövdesi Ağrısı

(Sinir sıkışması, sinir iltihabı)

M. Sınıflanamayan Baş Ağrısı