

Anne-babalar dikkat: Çocuğunuzda migren olabilir

Prof. Dr. Aynur Özge, çocuklarda migren görülme sıklığının giderek arttığına ve anne-babaların bunu fark etmediğine dikkat çekerek, aileleri uyardı. Prof. Özge, "Çocuğın baş ağrısının anahatı davranışındadır, sözünde değil. Çocuklar, 'başım ağrıyor' demezler; yaptıkları işe ara verir, bir kenara çekilir ve cenin pozisyonu alarak büzülürler." dedi.



Prof. Dr. Aynur Özge, çocuklarda migren görülme sıklığının giderek arttığına dikkat çekerek, aileleri uyardı. Birçok ailenin çocuğundaki migreni fark etmediğine işaret eden Özge, "Çocuklar, 'başım ağrıyor' demezler. Çocuğın baş ağrısının anahatı davranışındadır, sözünde değil. Gerekli önlemler alınmazsa bizi yakın gelecekte yaşam kalitesi, yaşam algısı, mutluluk düzeyi, düşük, depresif, kaygılı ve beyin fonksiyonları zayıflaması bir nesil bekliyor" uyarısında bulundu.

"Dünyada son 10 yıldır özellikle çocuk ve ergen yaş grubundaki migren kattanarak artıyor"

Nöroloji, Aligoloji ve Klinik

Tüm bunlar migren gibi beyindeki kimyasallarla ilgili bir hastalıkta süreci olumsuz etkiliyor ve tüm bu nedenlerle tüm dünyada son 10 yıldır özellikle çocuk ve ergen yaş grubundaki migren kattanarak artıyor" diye konuştu.

"21 yaş önemli"

Bu alanda çalışan hekimler olarak bu komaya eskisinden daha çok zaman ayırmaya, bir ekip olarak konuyu yaklaşılmaya ve çocuklardaki migreni, mimiklerine onlar 21 yaşına gelmeden çözmeye çalıştıklarını vurgulayan Özge, 21 yaşın önemini şöyle anlattı:

"Beynin ağrının gelişim süreci 21 yaşa kadar herkesin bir kısmı izi gibi özgün bir yapıya kavuşuyor. Eğer bir çocuk bu yapıyı

oluşturken o sarmalın içerisinde migren genleri de hayli yer aldığını ileriiki zamanlarda her fırsata o genler alevleniyor ve protein üretmeye, baş ağrılarıyla çocuğın erşkin hayatında da yaşantısına grmeye başlıyor."

Migren ağrısının, şiddetli ve kişilerin yaşam kalitelerini bozan ağrılar olduğunu kaydeden Özge, ağrıyla beraber bulantı, kusma, ışık, ses ve kokuları algılamazlığı olduğunu da söyledi. Özge, "Hiçbir zaman plan yapamıyoruz. Hafta sonu arkadaşlarımızla buluşmak, ailenizle piknikçi gitmek, tatil gitmek sizin için belirsiz unsurlar. Çünkü o gün sabah uyanabiliriz ve ağrımız olabilir, hiçbirini yapamayabiliriz. İş ve eğlence verimimizi azaltan, dikkatimizi dağıtan, algılamazlığı, belleğimizi zayıflatan bir unsur. Yani migren yalnızca bir baş ağrısı değil ve bu çocuklar için de geçerli. Migren yapısı itibarıyla onların büyüme, gelişme, akademik ve sosyal başarı süreçlerini olumsuz etkiliyor" ifadelerini kullandı.

"Mersin'de ilkokul çocuklarında yüzde 10,4, ilise çağında ise bu oran yüzde 17,8"

Çocuklarda migrenin daha çok okul sonrası dönemde dikkati çektiğini belirten Özge, okul öncesi yaşlardaki migren oranının yüzde 2-3 düzeyinde olduğunu bildirdi. Mersin'de, başında bulunduğu ekip tarafından gerçekleştirildiği araştırmamız sonuçlarını paylaşan Özge, "Bu araştırmada 5 bin 562 çocuğumuzun katılımıyla bir ilise çağında ise bu oran yüzde 17,8, ki erşkinlerde Türkiye ortalaması yüzde 16,4. Yani hayli yüksek bir orandan habes ediyoruz. Eğer bu çocuklarda okul stresi, sınav

stresi, halsizliğim yaşam şekline ait değişiklikler, gerekli önlemler alınmazsa bizi yakın gelecekte son derece ağrısından dolayı yaşam kalitesi yaşam algısı, mutluluk düzeyi düşük, depresif, kaygılı ve korkutucu fonksiyon değişimimiz beyin fonksiyonları zayıflaması bir nesil bekliyor. Biz de bunu hiç istemiyoruz. Çünkü tüm geleceğimizi gençlere emanet edeceğiz. O yüzden bu konuda hem okulların hem ailelerin hem de hekim arkadaşlarımızın daha dıyıcı olmalarını; bu ağrılara yabancıca önem verilmesini istiyoruz" dedi.

"Çocuğın migreni erşkinden farklıdır. Çocuğın baş ağrısının anahatı davranışındadır, sözünde değil"

Prof. Dr. Özge, bu araştırmaya srasında, ailelere de form dağıtıklarını, migren teşhisi koydukları çocukların ailelerinin yüzde 33,5'inin bu durumun farkında olmadıklarını, somulara verdikleri 'beyin çocuğumuz baş ağrıyor' yantılarıyla ortaya çıktığını anlattı. Migreni olan çocukların yüzde 70'ini anne ya da babasının en az birinde migren olduğunu da dikkat çekti. Özge, ailelerin kendi migren ataklarıyla çocukların baş ağrısını karşılaştıklarını ve çocukları migreni fark edemediklerini söyledi. Özge, "Çocuğın migreni erşkinden farklıdır. Çocuklar 'başım ağrıyor' diye bize gelmezler. Karın ağrısı olur, çoğlulukla yaptıkları bir işe ara verirler. Mesela oyun oynuyor, arkadaşlarıyla doluyor, ders yapıyor, bilgisayarla oyun oynuyor, televizyon seyrediyorsa buna ara verir. Bir kenara çekilir ve cenin pozisyonunda, karnına ellerini ve bacaklarını bizer ve en fazla yarım saat-1 saat içerisinde ağrı geçer. İlele ayırma ağrısı daha hızlı gecer. Tekrar kaldığı yerden hayatına devam eder. Çünkü beyininde maddeyi yenidimiz şebekelerin olgunlaşma süreci tamamlanmadığı için erşkindeki gibi bir migren olmaz çocuklarda. O yüzden bizim için çocuğın baş ağrısının anahatı davranışındadır, sözünde değil. Her zaman için biz çocuklarda davranış sözünü daha önde tutuyor" şeklinde konuştu.

Anne-babaların üerilerinde de bulunan Özge, "Anne-babalar; çocukların ağrılarına ve

davranışlarına daha fazla özen gösterinler, herhangi bir şikayeti olduğunda dikkate alsınlar. Çocuğ zaman da migren çocuklarda ağrı dışında derlişik şikayetlerle, astım, uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı, beyin bozukluğuyla çıkabilir. Bu tür durumlarda muhakkak bir uzmanla bu konuda yardım alınmalı ve komuyu tam olarak netleştirilmeye kadar sorun sormaya, araştırmaya ve bilgi almaya devam etmeler" diye konuştu.

Migrenin tedavisine ilişkin de bilgi veren Özge, şunları söyledi: "Migren tedavi edilebilen bir hastalık ama kür demiyoruz; çünkü kür demek bir hastalığı tamamen ortadan kaldırmak demek. Migren de genlerle ilgili bir boyutu olduğu için yaygın genetik yatkınlığı olan kimselerde bu hastalık görüldüğü için kür diyemem. Ama biz çocukların yaş grubunda ağrıları son derece seyrelten ve ağrı atakları bulduğumuz soydedi. Çocuklarımızın, anne-babaların anlayabileceği şekilde bu kitapla anlatıyoruz ve neley yapmalarını da yapmalarını gerektiği konusunda da onlara somut tavsiyelerde bulunduğumuzu ifade eden Özge, "Bu kitapla ilgili çok güzel geri bildirimler oldu. Kitabın tüm geliri Çocuk-Ergen Baş Ağrısı Araştırma Fonuna gidiyor. Hiçbir yazar bu kitaptan hiçbir telif hakkı almıyor. Ailelere özellikle öneriyoruz. Zaten bu, 2014 Dünya Beyin Yılı kapsamında da 'yılın kitabı' olarak ilgi gördü. Kitabın içerisindeki resimler de bizim hastalarımızın çizdiği baş ağrısı resimleri. Çocuklar çizdi bu resimleri. Burada kullandığı renkleri çizgiler, her şey bize bir mesaj veriyor ve biz bunu çok önemsiyoruz" ifadelerini kullandı. (HA)

"Anne yapmamam, başım çok ağrıyor" kitabının ailelere özellikle öneriyorum"

2014'te migren hastası çocuklar ve ailelerine kelavuz niteliğinde "Anne yapmamam, başım çok ağrıyor" ismiyle bir kitap çıkarıldığını belirtti. Özge, bu kitapla Türkiye genelinde 19 akademisyenin gerçekleştirdiği hikayeleri ile bu hikayelere yazıldığını söyledi. Çocuklarımızın bulduğunu söyledi. Çocuklarımızın, anne-babaların anlayabileceği şekilde bu kitapla anlatıyoruz ve neley yapmalarını da yapmalarını gerektiği konusunda da onlara somut tavsiyelerde bulunduğumuzu ifade eden Özge, "Bu kitapla ilgili çok güzel geri bildirimler oldu. Kitabın tüm geliri Çocuk-Ergen Baş Ağrısı Araştırma Fonuna gidiyor. Hiçbir yazar bu kitaptan hiçbir telif hakkı almıyor. Ailelere özellikle öneriyoruz. Zaten bu, 2014 Dünya Beyin Yılı kapsamında da 'yılın kitabı' olarak ilgi gördü. Kitabın içerisindeki resimler de bizim hastalarımızın çizdiği baş ağrısı resimleri. Çocuklar çizdi bu resimleri. Burada kullandığı renkleri çizgiler, her şey bize bir mesaj veriyor ve biz bunu çok önemsiyoruz" ifadelerini kullandı. (HA)