

# Çocuğunuzda migren olabilir

*Birçok ailenin çocuğundaki migreni fark etmediğine işaret eden Prof. Dr. Aynur Özge, "Çocuklar, 'başım ağrıyor' demezler. Çocuğunuzun baş ağrısının anahtarı davranışındadır, sözünde değil. Gereklili önlemler alınmazsa bizi yakın gelecekte yaşam kalitesi, yaşam algısı, mutluluk düzeyi, depresif kaygılı ve beyin fonksiyonları zayıflamış bir nesil bekliyor" uyarısında bulundu.*



Nöroloji, Algoloji ve Klinik Nörofizyoloji Uzmanı Prof. Dr. Aynur Özge, İHA muhabirine yaptığı açıklamada, çocuklarda giderek artan migrenle ilgili önemli bilgiler verdi. Baş ağrısı ve migren alanında ulusal ve uluslararası birçok çalışma yürüten Prof. Dr. Özge, çocuklarda migrenin, insan var olduğu sürece var olan bir durum olduğunu altını çizdi. Ancak, bu konunun son 50 yılda dünya tıbbında dikkati çekmeye başladığını ve kriterlerinin belirlendiğini ifade eden Özge, "Son 30 yılda da değişen yaşam şekillerimizle birlikte migrenle ilgili bilgiler ve farkındalık artmaya başladı. Artık sokakta değil, evde oynayan; koş-turan, hareket eden değil, maalesef ekranlarla diyalog kuran; birbirleriyle grup oyununu, birebir temas yerine ekran üzerinden bağlantı kuran çocuklarımız var. 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 grubun-

laşmak, ailenizle pikniğe gitmek, tatil etmek sizin için belirsiz unsurlar. Çünkü o gün sabah uyanabilirsiniz ve ağrımız olabilir, hiçbirini yapamayabilirsiniz. İş ve güç verimimizi azaltan; dikkatimizi dağıtan, algulamanızı, belleğinizi 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.

## "İLKOKUL

**ÇOCUKLARINDA YÜZDE 10,4, LİSE ÇAĞINDA YÜZDE 17,8"**  
Çocuklarda migrenin daha çok okul sonrası dönemde dikkati çektiğini belirten Özge, okul öncesi yaşlardaki migren oranının yüzde 2-3 düzeyinde olduğunu bilgisini verdi. Mersin'de, başında bulunduğu ekip tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarını paylaştan Özge, "Bu araştırmada 5 bin 562 çocuğu bizzat muayene ettirdi ki, Mersin'de ilkokul çağı çocuklarda migren sıklığı yüzde 10,4. Yani her 10 ilkokul öğrencisinden birinin migreni var. Bana baş ağrısı demiyorum; tekrarlayan baş ağrısı 3'e 1. Lise çağında ise bu oran yüzde 17,8; ki erişkinlerde Türkiye ortalaması yüzde 16,4. Yani hayli yüksek bir orandan bahsediyorum. Eğer bu çocuklarda okul stresi, sınav stresi, bahsettiğim yaşam şekline ait değişiklikler, gereklili önlemler

almıyorsa bizi yakın gelecekte son derece ağrısızdan dolayı yaşam kalitesi, yaşam algısı, mutluluk düzeyi düşüktür, depresif, kaygılı ve kortikal fonksiyonlarımızı zayıflamış 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 duyarlı olmalarını; bu ağrılara yetirince önem verilmesini istiyoruz" dedi.

## "ÇOCUĞUN MIGRENI ERİSKİNDEN FARKLIDIR"

Prof. Dr. Özge, bu araştırma sırasında, ailelere de form dağıttıklarını, migren teşhisi koydukları çocukların ailelerinin yüzde 33,5'inin bu durumun farkında olmadığını, sorulara verdikleri 'benim çocuğumun baş ağrısı-yor' yanıtlarıyla ortaya çıktığını anlattı. Migreni olan çocukların yüzde 70'inin anne ya da babasının en az birinde migren olduğuna dikkat çeken Özge, ailelerin kendi migren ataclarıyla çocukların baş ağrısını karşıladıklarını ve çocukta migreni fark edemediklerini söyledi. Özge, "Çocuğunuzun migreni eriştikten farklıdır. Çocuklar 'başım ağrıyor' diye bize gelmezler. Karın ağrısı olur; çoğunlukla yaptıkları bir işe ara verirler. Mesela oyun oynuyor, arkadaşlarıyla dolanıyor, ders çalıyor, bilgisayarda oyun oynuyor, televizyon seyrediyorsa buna ara verir.

Bir kenara çekilir ve cenin pozisyonunda; karnına elini ve bacaklarını bürser ve en fazla yarım saat-1 saat içerisinde ağrı geçer. Hele uyursa ağrısı daha hızlı geçer. Tekrar kaldığı yerden hayatına devam eder. Çünkü beyinde matürasyon dediğimiz şebekelerin olgunlaşma süreci tamamlanmadığı için erişkindeki gibi bir migren olmaz çocuklarda. O yüzden bizim için çocuğunuz baş ağrısının anahtarı davranışındadır, sözünde değil. Her zaman için biz çocuklarda davranış sözden daha önde tutarız" şeklinde konuştu. Anne-babalara önerilerde bulunan Özge, "Anne-babalar; çocukların ağrılarına ve davranışlarına daha fazla özen gösterinler, herhangi bir şikayeti olduğunda dikkate alınlar. Çoğu zaman da migren çocuklukta muhtakak bir uzmandan yardım alınsınlar ve konuyu tam olarak netleştirinceye kadar soru sormaya, araştırmaya ve bilgi almaya devam etsinler" diye konuştu.

## "ANNE YAPAMAM, YARDIMCI OLABİLİYORUZ."

## BASIM ÇOK AĞRIYOR KİTABINI ÖNERİYORUM"

2014'te migren hastası çocuklar ve ailelerine kılavuz niteliğinde 'Anne yapmam, başım çok ağrıyor' isimli bir kitap çıkardığını belirten Özge, bu kitapta Türkiye genelinde 19 akademisyenin gerçek hasta hikayeleri ile bu hikayelere yazdıkları uzman yorumları bulunduğunu söyledi. Çocuklarının ağrısını, anane-babaların anlayabileceği şekilde bu kitapta anlatıyoruz ve neler yapmaları ya da yapmamaları gerekliği konusunda da onları somut tavsiyelerle bulundukları ifade eden Özge, "Bu kitapla ilgili çok güzel geri bildirimler oldu. Kitabın tüm geliri Çocuk-Erken Baş Ağrısı Araştırma Fonuna gidiyor. Hiçbir yarar bu kitaptan hiçbir telif hakkı almıyor. Ailelere özellikle öneriyorum. 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, çizgileri, her şey bize bir mesaj veriyor ve biz bunu çok önemsiyoruz" ifadede rini kullandı. (İHA)

bir hastalık ama kür demiyorum; çünkü kür demek bir hastalığı tamamen ortadan kaldırmak demek. Migren de genlerle ilgili bir boyutu olduğu için bugün genetik yatkinliği olan kimselerde bu hastalık