

# 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: "Çocuğun baş ağrısının anahtarı davranışındadır, sözünde değil. Çocuklar, 'başım ağrıyor' demezler; yaptıkları işe ara verir, bir kenara çekilir ve cenin pozisyonu alarak bütülürler" "Mersin'de ilkokuldaki çocuklarda yüzde 10,4, lise çağında ise bu oran yüzde 17,8" "Gerekli önlemler alınmazsa bizi yakın gelecekte yaşam kalitesi, yaşam algısı, mutluluk düzeyi düşük, depresif, kaygılı ve beyin fonksiyonları zayıflamış bir nesil bekliyor" 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. Çocuğun baş ağrısının anahtarı davranışındadır, sözünde değil. Gerekli önlemler alınmazsa bizi yakın gelecekte yaşam kalitesi, yaşam algısı, mutluluk düzeyi düşük, depresif, kaygılı ve beyin fonksiyonları zayıflamış bir nesil bekliyor" uyarısında bulundu. "Dünyada son 10 yıldır özellikle çocuk ve ergen yaş grubundaki migren katlanarak artıyor" Nöroloji, Algoloji ve Klinik Nörofizyoloji Uzmanı Prof. Dr. Aynur Özge, İHA muhabinine 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 olduğunun 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; koşturan, hareket eden değil, maalesef ekranlarla diyalog kuran; birbirleriyle grup oyunu, birbir 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 grubundaki migren katlanarak artıyor" diye konuştu. "21 yaş önemli" Bu alanda çalışan hekimler olarak bu konuyu eskisinden daha çok zaman ayırmaya, bir ekip olarak konuya yaklaşmaya ve çocuklardaki migreni, mümkünse onlar 21 yaşına gelmeden çözmeye çalıştıklarını vurgulayan Özge, 21 yaşın önemini şöyle anlattı: "Beynin ağlarının gelişim süreci 21 yaşa kadar herkesin bir parmak izi gibi özgün bir yapıya kavuşuyor. Eğer bir çocuk bu yapısını oluştururken o sarmalın içerisinde migren genleri de hayli yer alırsa ileriki zamanlarda her fırsatta o genler alevleniyor ve protein üretmeye, baş ağrısıyla çocuğun erişkin hayatında da yaşantısına girmeye başlıyor." Migren ağrısının, şiddetli ve kişilerin yaşam kalitelerini bozan ağrılar olduğunu kaydeden Özge, ağrıyla beraber bulantı, kusma, ışık, ses ve koku hassasiyeti oluştuğunu da söyledi. Özge, "Hiçbir zaman plan yapamıyorsunuz. Hafta sonu arkadaşlarınızla buluşmak, ailenizle pikniğe gitmek, tatile gitmek sizin için belirsiz unsurlar. Çünkü o gün sabah uyanabilirsiniz ve ağrınız olabilir, hiçbirini yapamayabilirsiniz. İş ve güç veriminizi azaltan; dikkatinizi dağıtan, algılanmanızı, 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.

"Mersin'de ilkokul çocuklarında yüzde 10,4, lise 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 bilgisini verdi. Mersin'de, başında bulunduğu ekip tarafından gerçekleştirdikleri araştırmanın sonuçlarını paylaşan Özge, "Bu çalışmada 5 bin 562 çocuğu bizzat muayene ettik. Bu araştırma bize gösterdi ki, Mersin'de ilkokul çağı çocuklarda migren sıklığı yüzde 10,4. Yani her 10 ilkokul öğrencisinden birinin migreni var. Bakın 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, gerekli önlemler alınmazsa bizi yakın gelecekte son derece ağrınsından dolayı yaşam kalitesi, yaşam algısı, mutluluk düzeyi düşük, depresif, kaygılı ve kortikal fonksiyon dediğimiz beyin fonksiyonları 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 yeterince önem verilmemesini istiyoruz" dedi. "Çocuğun migreni erişkinden farklıdır, Çocuğun baş ağrısının anahtarı davranışındadır, sözünde değil" Prof. Dr. Özge, bu araştırma sırasında, ailelere de form dağıttıklarını, mig-

ren teşhisi koydukları çocukların ailelerinin yüzde 33,5'inin bu durumun farkında olmadıklarını, sorulara verdikleri 'benim çocuğumun başı ağrımıyor' yanıtlarıyla ortaya çıktığını anlattı. Migreni olan çocukların yüzde 70'inin anne ya da babasının en az birinde migren olduğuna da dikkat çeken Özge, ailelerin kendi migren ataklarıyla çocukların baş ağrısını karşıladıklarını ve çocuktaki migreni fark edemediklerini söyledi. Özge, "Çocuğun migreni erişkinden farklıdır.

Çocuklar 'başım ağrıyor' diye bize gelmezler. Karın ağrısı olur; çoğunlukla yaptıkları bir işe ara verirler. Mesela oyun oynuyor, arkadaşlarıyla dolanıyor, ders çalışıyor, bilgisayarda oyun oynuyor, televizyon seyrediyorsa buna ara verir. Bir kenara çekilir ve cenin pozisyonunda; karnına ellerini ve bacaklarını büzer 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 çocuğun baş ağrısının anahtarı davranışındadır, sözünde değil. Her zaman için biz çocuklarda davranışı sözden daha önde tutarız" şeklinde konuştu. Anne-babalara önerilerde de bulunan Özge, "Anne-babalar; çocukların ağrılarına ve davranışlarına daha fazla özen gösterebilirler, herhangi bir şikayeti olduğunda dikkate alınsınlar.

Çoğu zaman da migren çocuklarda ağrı dışında alerjik şikayetlerle, astım, burun hapşırığı, dikkat dağınıklığı, uyku bozukluğuyla çıkabilir. Bu tür durumlarda muhakkak bir uzmandan bu konuda yardım alınsınlar ve konuyu tam olarak netleştirinceye kadar soru sormaya, araştırmaya ve bilgi almaya devam etsinler" diye konuştu.

Migrenin tedavisine ilişkin de bilgi veren Özge, şunları söyledi: "Migren tedavi edilebilir bir hastalık ama kür demiyorum; çünkü kür demek bir hastalığı tamamen ortadan kaldırmak demek. Migren de genlerle ilgili bir boyutu olduğu için uygun genetik yatkınlığı olan kişilerde bu hastalık görüldüğü için kür diyemem. Ama biz çocuk-ergen yaş grubunda ağrıları son derece seyrelten ve ağrı atakları olduğu zaman da çok hızlı baş etmelerini sağlayan çözümler üretebiliyoruz ve bununla ilgili yardımcı olabiliyoruz." "Anne yapamam, başım çok ağrıyor" kitabını ailelere özellikle öneriyorum" 2014'te migren hastası çocuklar ve ailelerine kılavuz niteliğinde "Anne yapamam, 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, anne-babaların anlayabileceği şekilde bu kitapta anlatılıyor ve neler yapmaları ya da yapmamaları gerektiği konusunda da onlara somut tavsiyelerde bulunduğunu 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 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 renkler, çizgiler, her şey bize bir mesaj veriyor ve biz bunu çok önemsiyoruz" ifadelerini kullandı. İha