

## BAŞAĞRISI YAKINMASI OLAN HASTADA TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Çiçek FADİLOĞLU\*                      Aynur ESEN\*\*  
Ayfer KARADAKOVAN\*\*\*

Bu yazıda başağrısı tedavisinde kullanılan yöntemler gözden geçirilmiş ve özetlenmiştir.

Başağrısı olan hastanın sağaltımı hem hasta hemde tedaviyi üstlenenler yönünden önem taşımaktadır. Günümüzde kesin bir etiyolojiyi hedef alan tedavi yöntemi yoktur. Ancak hastaya yararlı olabilecek ve acılarını dindirecek olanaklar vardır. Nöbetlerin rahat geçirilmesini sağlamak, nöbet aralarını uzatmak, şiddetini ve eşlik eden rahatsız edici semptomları gidermeye çalışmak tedavinin amacı olmalıdır (7).

Tedavi iki şekilde planlanabilir

1. Ağrıya neden olan etmeni ortadan kaldırmaya çalışmak,
2. İlaçla ve diğer yöntemlerle tedavi.

Başağrısı tedavisinin ana ilkeleri şunlardır :

1. Gerçek tanının yapılabilmesi
2. Akut krizlerin kontrol altına alınması
3. Kriz aralarının uzatılması
4. Uyumlu doktor-hasta ilişkisi (3)

Ağrı tedavisinde kullanılan yöntemler şunlardır :

- a- Farmakoterapi (ilaç tedavisi)
- b- Nöralterapi
- c- Transkütan Nörostimulasyon
- d- Otojenik gevşeme
- e- Biofeedback (Biyolojik geri bildirim)
- f- Akupunktur
- g- Jimnastik (1,4).

\* E.U.Hemş.Y.O.İç Hast.Hemşireliği Öğretim üyesi (Yard.Doç.Dr.)

\*\* E.U.Hemş.Y.O.İç Hast.Hemşireliği Araştırma Görevlisi (Dr.)

\*\*\* ( E.Ü.Hemş.Y.O.İç Hast.Hemşireliği Araştırma Görevlisi

## FARMAKOTERAPİ (İLAÇ TEDAVİSİ)

**TABLO 1 : Atak Tedavisi (2)**

Baş ağrısı Tipi	İlaç	Doz	Yan Etkiler
Migren	Aspirin	Her 4 saatte bir 600 mgr	Bu ilacın en çok bilinen yan etkisi, ancak yüksek dozlarda ve uzun süreli kullanılması halinde görülmektedir.
	Asetaminofen	Her 4 saat bir 600 mgr	Aspirine benzer.
	Ergotamin tartarat	Ağızdan veya dilaltı karında verilme: Atak başlangıcında 2 mgr ve sonraki her yarım saatte bir 1 mgr maksimum doz günde 6 mgr'ı ve haftada 12 mgr'ı geçmemelidir.	(abdominal) krampolar, epigastrik rahatsızlık hissi, ishal, bulantı, kusma, ağrılı uterus kasılmaları.
	Dihidroergotamin mesilat	Başlangıçta İ.M (kas içi) 1 mgr günde 3 mgr'ı geçmemek üzere sonraki her saatte bir, 1 mgr. Haftalık maksimum doz 5 mgr'ı aşmamalıdır.	kine benzer.
	Deksametason	Tek dozda ve kas içinde 16 mgr. 3 hafta geçmeden tekrar verilmemelidir.	Sıvı ve elektrolit dengesizlikleri, kas zaafiyeti, GI bozukluklar, deride değişiklikler. Cushinoid durum.
	Isomethepten mucate	Atak başlangıcında 300 mgr sonraki her saatte bir 65 mgr. Maksimum günlük doz 390 mgr, haftalık doz ise 1300 mgr'dır.	Uyuklama hali, bulantı, mide rahatsızlığı.
Cluster baş ağrısı	Ergotamin tartarat	Migrende kullanıldığı gibi	(Devamı arkada)

Tablo 1 (Devamı)

Baş ağrısı Tipi	ilaç	Doz	Yan Etkiler
	Dihidro- ergotamin mesilat	Migrende kullanı- ldığı gibi.	
	Oksijen	Oksijen maskesi ile ve 5 dakika süreyle dakikada 8-10 lt. verecek şekilde (8,9),	Belirtildiği şekilde kullanılırsa hiç bir yan etkisi yoktur.

TABLO 2 : Önleyici (Profilaktik) Tedavi (2)

Baş ağrısı Tipi	ilaç	Doz	Yan Etkiler
Migren	Propranolol	Ağızdan:Günde 4 kez 20 mgr ile başlanır ve iki hafta içinde akşam dozu 40 mgr'a çıkartılır. Günlük dozun toplamı 240 mgr'ı geçmemelidir.	Özellikle koroner kalp hastalığı olanlarda ilacın aniden kesilmesi koroner iskemiye neden olabilir.
	Siproheptadin	Günde 4-12 mgr.	Erişkinlerde:uyku hali (uyuklama hali), zihni durgunluk, iştah artışı ve kilo artması. Bkz.Tablo 1.
	Ergotamin Tartarat	Günde 0.6-1.2 mgr.	
	Amitriptilin	Geceleri yatmadan önce verilmek üzere 25 mgr ile başlanır ve günde 100-200 mgr' a erişilene kadar her 1 ve 2 haftada bir bu doz arttırılır.	Ağız kuruluğu, midriya- sis, görmede bulanıklık kabızlık, idrara çıkma güçlüğü, baş dönmesi, kilo alma, vd.

(Devamı arkada)

Tablo 2 (Devamı)

Baş ağrısı Tipi	İlaç	Doz	Yan Etkiler
	Fenelzin sülfat	Günde 3 kez 15 mgr.	Hipotansiyon, uykusuzluk (insomni), ağız kuruluğu, bulantı, iştahsızlık, kabızlık, ateş basması, idrar tutulması: empotans deri döküntüleri, kırmızı/yeşil renk körlüğü.
	Clonidine	Günde 2 veya 3 kez 0.1 mgr.	Aniden kesilmesi halinde rebound (geri tepme) hipotansiyona neden olabilir. Ayrıca kabızlık, ejakülasyon güçlüğü, ortostatik hipotansiyon, depresyon.
	Methysergide	Günde 4-8 mgr.	Fibrotik sendromlar, bulantı, kusma, GI ağrı, ishal, uyuklama hali, baş dönmesi, anksiyete, hal lüsünasyonlar, ciddi psikiyatrik reaksiyonlar, kas krampoları, kilo alma, saç dökülmesi.
Cluster baş ağrısı	Methysergide	Günde 4-8 mgr.	Aynı.
	Ergotamin tartarat	Ağızdan: ilk hafta günde 3 kez 1 mgr. ondan sonra cluster baş ağrısının sürdüğü dönem içinde günde 20 kez 1 mgr.	Bkz. Tablo 1. Tremor, bulantı, idrar tutulması
	Lithium carbonate	Günde 3 kez 300 mgr ilacın kan düzeyi 0.5-0.5 mEq/l aralığında tutulmalıdır.	olarak da ataksi, egzoftalmi, guatr, hipotiroidizm.

(Devamı arkada)

Tablo 2 (Devamı)

Baş ağrısı Tipi	İlaç	Doz	Yan Etkiler
	İndometasin	Günde 3 kez, 25-50 mgr.	Mide rahatsızlıkları, Gİ kanama, korneada birikimler, enfeksiyonları maskeleyebilir.
Kas Kontraksiyonu	Amitriptilin	Günde 50 mgr ile başlanır ve tedricen günde 300 mgr'a kadar çıkabilir.	Bkz. Migren baş
Baş ağrısı	İmipramin	Günde 50 mgr ile başlanır, günlük doz 300 mgr'a kadar kademeli olarak çıkartılabilir.	şa

### NÖRALTERAPİ

Alman Dr.Ferdinand Huneke tarafından geliştirilmiştir. Nörovegetatif sistem üzerinden tedavi anlamına gelir. Burada esas şudur: Omuriliği terkeden her sinir çeşitli iç organlarla birlikte belirli deri bölgelerini de etkilemektedir. Bu nedenle belirli organlardaki bozukluklar gene belirli bölgelerde deride kendini ağrı olarak belli edebilmektedir. Böyle bir refleksin bir ucunun bloke edilmesi, ağrının dindirilmesini sağlamaktadır. Örneğin vücudun belirli yerlerine yapılan enjeksiyonlarla baş, bel, sırt ağrıları, mide ve akciğer hastalıklarının tedavisinde etkili olmaktadır (1).

### TRANSKÜTAN NOROSTİMULASYON

Vücudun çeşitli yerlerinden gelen enformasyonlar gene belirli bölgelerde toplanırlar. Ağrı ile ilgili olmayan sinir liflerinin elektrik akımlarıyla uyandırılması ve bu kavşaklardaki sinir liflerinin getirdiği ağrı uyarılarının beyne gitmesini engelleyebilmektedir. Bu yöntemle ağrının neenine yönelik hiçbir şey yapılmadığı halde ağrı hissinin duyulması engellenebilmektedir (1).

### OTOJENİK GEVŞEME

insanın konsantre olarak kendini gevşetmesi esasıyla çeşitli organ fonksiyonlarının ve duygusal gerilimlerin kontrol altına alınmasıdır.

Tam gevşemiş durumdaki bir insanın elleri ve ayakları sıcak (ve dolayısıyla ağır), kalp vuruşları sakin ve düzenli, solunumu derin ve rahat, alnı serin, karnı sıcaktır. Bu yöntem uyku bozuklukları, çeşitli ağrılar ve psikosomatik hastalık tedavisinde çok faydalı olmaktadır.

Gevşeme cevabını öğrenmek isteyen kişiye bu egzersizin dayandığı fizyoloji ve mantık iyi anlatılabilirse, son derece iyi sonuçlar alındığı bilinmektedir (1,4).

### **BİOFEEDBACK (BİYOLOJİK. GERİ BİLDİRİM)**

Biofeedback, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımı ile farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı, vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biofeedback araçları, deriye bağlanan elektrotlar aracılığıyla kaydedilen bu etkinlikleri analiz ederek, kişiye aynı anda görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller biçiminde geri yansıtır.

Biofeedback tekniği onbeş yıldır teşhise, tedaviye ve korunmaya yönelik amaçlarla ABD ve Avrupa'da kullanılmaktadır. Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koyar. Böylece zihninden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi, beden yüzey sıcaklığı düştüğünden, kas gerilimi ve ter bezi faaliyeti arttığından, anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olur. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığı kazanır. Böylece beden yüzeyi sıcaklığını yükseltir, ter bezi faaliyetini azaltır ve kas gerilimini düşürerek, gevşeme için ne yapması gerektiğini öğrenmiş olur (1,2,4,5,6).

### **AKUPUNKTUR**

Vücudun belirli yerlerine altın, gümüş veya çelik iğne batırılması esasına dayanan bu yöntem gün geçtikçe ağrı tedavisinde önemli yer edinmektedir. Halen etkisinin tam olarak açıklanmamış olmasına karşın özellikle çocuklarda astım, büyüklerde ise sebebi açıklanamayan baş ağrısı tedavisinde çok yararlı olmaktadır. Ayrıca uyku bozuklukları, saman nezlesi, migren, kulak çınlaması, baş dönmesi, diş ağrısı, siyatik sinir ağrısı, eklem ağrıları, ülser, ishal, yüksek tansiyon, çeşitli deri hastalıklarında da yararlıdır (1).

### **JİMNASTİK**

Çeşitli, duruş bozukluklarına bağlı olarak meydana gelen kaslar arası denge bozuklukları da önemli ağrı nedenlerindedir.

Belirli hareketler ve egzersizlerle bu dengenin tekrar sağlanması bazen tek başına yeterli olmaktadır (1).

Tüm bu tedavi yöntemlerinin yanısıra hastanın genel sağlık durumuna önem verilmeli, hastaya iyi hazırlanmış bir diyet yeteri kadar istirahat, egzersiz ve günlük kaygıların kaynaklarını ve onlarla nasıl başa çıkabileceği hakkında dengeli bir görüş bütün tedavi programının amacı olmalıdır (7,8).

#### SUMMARY

#### **The Methods Of Cure In Patient Who Has Headache**

In this article the therapy of headache was reviewed and summarized.

#### KAYNAKÇA

1. : "Ağrı", Bilim Dergisi, 3:6,1984.
2. : "Baş Ağrıları", Clinical Symposia, 33,2, 1981.
3. : "Baş Ağrıları", Sandoz ilaç Sanayii.
4. Baltaş, A.; Baltaş, Z. : Stress ve Başaçıkma Yolları". Cenkler Matbaacılık, 1986, ss:137-138.
5. Beli, W.N. ve diğerleri: "Biofeedback, Brief Psychotherapy and Tension Headache", Headache, 23:4, 162, 1983.
6. Diamond, S. : "Biofeedback and Headache", Headache, 19:3, 180, 1979.
7. Harrison. : İç Hastalıklarında Temel Bilgiler. Edit.Menteş, N.K., Mentesh Kitabevi, İzmir, 1981, ss:64-73.
8. Kudrow, L.: "Response of Cluster Headache Attacks to Oxygen Inhalation" Headache, 21:1, 1, 1981.
9. Yuvacı, A. : "Migren Çaresiz Bir Hastalık mıdır?", Bilim ve Teknik, 20:230, 21, 1987.