

KOLAN BÜLTEN



SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA VÜCUTTAKİ DEĞİŞİKLİKLER

Prof. Dr. Mustafa YAMAN
Göğüs Hastalıkları

20 dakika sonra, kan basıncı ve nabız normale döner, el ve ayak dolaşımı düzelir.

8 saat sonra, kan oksijen düzeyi normale döner, kalp krizi geçirme riski azalır.

24 saat sonra, vücut karbonmonoksitten arınır.

48 saat sonra, kandaki nikotin düzeyi azalır, tat ve koku duyusu artar, peptik ülserli hastaların tedavije verdikleri cevap artar.

72 saat sonra, hava yollarının gevşemesi

sonucu nefes alıp verme rahatlar, solunum yolları fonksiyon görmeye başladığı için sekresyon miktarı artar, hava yolları kendi kendini temizlemeye çalışır. Enerji düzeyi artar.

2-12 hafta sonra, tüm vücuttaki dolaşım düzelir, solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riski azalır, yürürken yorulma ve tıkanma daha az görülür.

3-9 ay sonra, öksürük, kısa aralıklarla nefes alıp verme ve wheezing yani hırıltılı ya da ısıklı sesli soluk alıp verme gibi solunum yolu problemleri düzelir, akciğer fonksiyonları yüzde 5-10

oranında artar.

12 ay sonra, koroner kalp hastalığı riski yarı yarıya azalır.

12-36 ay sonra, mesane kanseri riski yüzde 50 azalır.

10-15 yıl sonra, kalp krizi geçirme riski hiç içmeyenlerle aynı seviyeye iner, akciğer kanseri riski sigara içenlere göre yüzde 50 azalır.

5 yıl sonra, kalp krizi geçirme riski, yemek borusu ve ağız boşluğu kanserleri riski yüzde 50 azalır.

Migren çoğunlukla ataklar şeklinde gelen bir baş ağrısı çeşididir. Ataklar 4-72 saat arasında değişen uzunlukta, genellikle 20-40 yaş arasında başlar. Kadınlarda daha sık görülür. Ailevi yatkınlık olabilir. 50 yaşından sonra sıklığı azalır.

Yiyecek ve içeceklerde bulunan bazı maddeler damarları direkt etkileyerek onları genişletir ve ağrıyı başlatabilir, bazı maddeler de reflex yolla dolaylı yollardan başlatabilir. Alkol, kafein, nikotin, mayalı yiyecekler, peynir, çikolata, yoğun kokular, yorgunluk ve uykusuzluk ağrıyı başlatabilir.

MİGREN

Uzm. Dr. Berna ÖZTÜRK
Nöroloji

MİGRENİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Migren ataklarının özellikleri şunlardır

- Orta şiddette veya şiddetli ağrı
- Bulantı veya kusma
- Zonklayıcı karakterde ağrı
- Işığa ve sese duyarlılık
- Ağrının hareketle artışı

Bazı kişilerde ağrı başlamadan önce 10-30 dakika sürebilen ön belirti dönemi olur. Buna aura denir. Parlak ışık çakmaları, bulanık görme, renkli çizgiler görme, kör noktalar , görme kaybı gibi görsel değişiklikleri içerebilir. Bazan kol ve bacaklarda uyuşma veya baş dönmesi olabilir.

MİGREN ÇEŞİTLERİ

Auralı (ön belirtili) veya aurasız migren en sık rastlanan çeşitlerdir. Migren hastalarının çoğunluğunda ön belirti yoktur. Kol ve bacakta güçsüzlük ve konuşma bozukluğu ile ortaya çıkan migren türleri de vardır. Migren çocukluk çağında da görülebilir. Ancak ağrı süresi ve özellikleri yetişkinlerden farklı olabilir.

MİGRENİ TETİKLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

Migren atağı bir çok faktör tarafından başlatılabilir. Bunlar hastaya göre değişkenlik gösterir. Tetikleyici faktörlerin her hastada ortaya konması

ve bunlardan mümkün olduğu kadar kaçınılması gerekir. Başlıca faktörler stres, hormonal değişiklikler, diyet faktörleri, ilaçlar, uyku düzeni ve iklimsel değişikliklerdir. Migrenli kadın hastalarda ağrılar genellikle adet döneminde sıklıkla ve şiddeti artar. Bazan ağrılar sadece adet döneminde olur. Buna menstrüel migren adı verilir. Doğum kontrol hapları veya hormon içeren ilaçlar aynı nedenle migren atağı için tetikleyici olabilir. Menopozdan sonra ağrı sıklığı genellikle azalır.

MİGREN TANISI NASIL KONULUR?

Migren tanısı için nöroloji uzmanının muayenesi gereklidir. Belirtiler gözden



geçirildikten sonra Diğer başağrısı çeşitlerinden ayırıcı tanısının yapılması için bazı testler istenebilir. Migren ağrısını taklit edebilecek ciddi hastalıklar olabilir ve bunların ayrımı ancak uzman bir hekim tarafından yapılabilir.

MİGREN TEDAVİSİ

Migren tedavi edilebilen bir hastalıktır. İlaçların bir kısmı oluşan atağı sona erdirmeye yöneliktir. Buna atak tedavisi denir. Diğer grup ilaç ise atakları engellemek veya sıklığını azaltmak için kullanılır. Her hastanın tedavisi kişiye özel düzenlenir. Bir hasta bir ilaca iyi yanıt verirken diğeri vermeyebilir. Bunun uzun ve kontrol gerektiren bir tedavi olduğu unutulmamalı ve rastgele ilaç kullanımından kaçınılmalıdır.

Ağrı kesicilerin gereksiz ve uzun süreli kullanımları günlük başağrısı denen ve her gün gelen başağrılarına neden olabilir.

Son yıllarda dirençli migrenlerde baş çevresindeki kaslara Botulinum toksini(botox) uygulaması hastaları uzun süre rahatlatabilmektedir.

MİGRENLİ HASTALARA ÖNERİLER

-Atağınızı tetikleyen faktörleri bulmaya çalışın. Bunları değiştirmekle atağınızı önleyebilirsiniz. Sigara alkol, bazı yiyecekler, aşırı kafein ağrıyı tetikleyebilir.
-Stresi azaltmaya, düzenli uyumaya, düzenli beslenmeye çalışın. Hazır yiyeceklerdeki boya ve katkı

maddeleri de migren ataklarına neden olabileceğinden doğal beslenmeye çalışın.

- Düzenli egzersiz migren sıklığını azaltabilir.
- Atak sırasında sessiz ve karanlık bir odada dinlenin. Aşırı bulantı ve kusma varsa bulantı önleyici ilaçların mümkün olduğunca erken alınması yararlıdır.
- Doktorunuzun önerilerini sabırla uygulayın. Tedavi migreni tam geçirmese bile atakların sıklığı önemli ölçüde azalabilir. İlaçları uygun dozda kullanmak, rastgele kişilerin tavsiyesiyle ilaç almamak önemlidir. Başka hastalıklarınız da varsa migren tedaviniz diğer ilaçlarla uyumlu olmalıdır. Tedavinin uzun süreceği ve kontrollerle düzenleneceği unutulmamalıdır.

AKCİĞER SAĞLIĞI MERKEZİ

Sağlıkla Aldığın Nefesten Daha Değerli Ne Olabilir?



(1-30 KASIM) AKCİĞER KANSERİ FARKINDALIK AYI

Tütün ürünlerinin tüketildiği ortamlardan uzak durun ve düzenli kontrollerinizi yaptırmayı ihmal etmeyin.

KOLAN
HOSPITAL GROUP
Sağlıklı Yarınlarımızın Güvencesi

ŞİŞLİKOLAN
INTERNATIONAL HOSPITAL
BEYLİKDÜZÜKOLAN
HOSPITAL
BÜYÜKÇEKMECEKOLAN
HOSPITAL
SİLİVRİKOLAN
HOSPITAL

KIBRISKOLAN
BRITISH HOSPITAL
BAYRAMPAŞAKOLAN
HOSPITAL
KOLANBRITISH
KYRENIA MEDICAL CENTER



444 1 443
www.kolanhastanesi.com.tr