**BASIN BÜLTENİ**

**Türkiye’de 13 milyondan fazla migren hastası erişkin**

**bulunuyor**

**//**

**Migren hastalığı Türkiye’de en çok 50 yaş altı erişkinlerde görülüyor**

**///**

**Migren hastalığının Türkiye'deki toplam ekonomik yükü 27,9 milyar TL**

5 - 11 Eylül Migren Farkındalık Haftası dolayısıyla hastalıkla ilgili bilgiler paylaşan DoktorTakvimi uzmanlarından Nöroloji Uzm. Dr. Gökhan Gürel, migren hastalığının üretken nüfusu engelli hale getirebildiğini; dolayısıyla ciddi iş gücü kayıplarına ve tıbbi masraflara yol açarak, toplumları ağrı bir ekonomik yükle karşı karşıya bıraktığını söylüyor.

Küresel Migren ve Ağrı Derneği’nin 2021 yılında yayınladığı Türkiye Migren Raporu sonuçlarına göre migren hastalığının Türkiye'deki toplam ekonomik yükünün 27,9 milyar TL olarak hesaplandığını belirten Gürel, hem bireye hem de topluma bu denli zararı olan bu hastalık hakkında ülkemizde, toplumun bilgisinin ve farkındalığının yeterli olmadığını dile getiriyor.

Migrenin tüm dünyada sık görülen, kişilerin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayarak iş yaşamını, aile yaşamını, sosyal yaşamı ve eğitim yaşamını olumsuz etkileyebilen bir baş ağrısı tipi olduğunu söyleyen **DoktorTakvimi uzmanlarından Nöroloji Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** migreni şöyle tanımlıyor: “Açlık, kokular, parlak ışıklar, rüzgar, adet hormonları, az ya da çok uyumak, susuz kalmak gibi etmenlerle ve bazı besinlerle tetiklenebilen, başın tek tarafında ya da iki tarafında ortaya çıkan, ışıktan, sesten rahatsız olmanın ve bazen bulantı hissinin hatta kusmanın eşlik ettiği, en az dört saat bazen de iki üç gün sürebilen şiddetli, tekrarlayıcı baş ağrılarıdır.”

Migren atağı yaşayan bir bireyin çoğu zaman o günkü rutin işlerini yapamaz hale gelebileceğini belirten **Nöroloji Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** “Migren atakları sık tekrar ediyorsa ve kronikleşmiş ise kişinin yaşamı kabusa dönebilir ve migren nedeniyle işe, okula gidemeyen, randevularını ertelemek zorunda kalan kişiler maddi ve manevi zararlara uğramakla birlikte engelli bireyler haline gelebilirler” diyor.

**Migren hastalığı, üretken nüfusu engelli hale getiriyor**

Migrenin her 6-7 erişkinden birinde görülen bir beyin hastalığı olduğunu dile getiren **Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** “Ülkemizde 13 milyondan fazla erişkinin migren hastası olduğu düşünülüyor. Kadınlarda erkeklere göre üç kat fazla görülüyor. Çocukluk çağı dahil olmak üzere her yaşta görülebiliyor. Ancak en çok da üretkenliğin zirvede olduğu 50 yaş altı erişkinlerde sık görülüyor. Öyle ki 50 yaş altındaki bireylerde kronik hastalık arasında en fazla engelliliğe yol açan hastalık olarak kabul ediliyor. Üretken nüfusu engelli hale getirebilen migren, doğal olarak ciddi iş gücü kayıplarına ve tıbbi masraflara yol açarak, toplumları ağrı bir ekonomik yükle karşı karşıya

bırakıyor” ifadelerini kullanıyor.

**Migren hastalığının Türkiye'deki toplam ekonomik yükü 27,9 milyar TL**

Küresel Migren ve Ağrı Derneği’nin 2021 yılında yayınladığı Türkiye Migren Raporu sonuçlarına göre migren hastalığının Türkiye'deki toplam ekonomik yükünün 27,9 milyar TL olarak hesaplandığını belirten **Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** “O yıldaki döviz kuru ile bugün hesap ettiğinizde Türkiye’nin migren için harcadığı parayla neler yapabileceğini şöyle bir hayal edin. Hem bireye hem de topluma bu denli zararı olan bu hastalık hakkında ülkemizde, toplumun bilgisinin ve farkındalığının yeterli olduğunu söylemek mümkün değil. Çünkü yine aynı rapor, toplumun yüzde 83’nü migren ile genel baş ağrısı arasındaki farkı bilmediğini gösteriyor” şeklinde konuşuyor.

**Baş ağrısının migren olduğu nasıl anlaşılıyor?**

Başı ağrıyan herkesin kendi kendine kolaylıkla uygulayabileceği üç soruluk bir migren testinin olduğunu şöyleyen **Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** sözlerine şöyle devam ediyor: “Son üç ay içinde; iki kez veya daha fazla baş ağrınız olduysa, bu baş ağrısı sizde ‘acaba doktora gitmeli miyim?’ hissi uyandırdıysa, şu üç soruyu yanıtlayarak siz de migren olup olmadığınızı test edebilirsiniz: Bu baş ağrıları sırasında;

* Işıktan rahatsız oluyor musunuz?
* Mide bulantınız oluyor mu?
* Bu baş ağrıları nedeniyle, en az bir gün işe ya da okula gitmeniz aksadı mı?

Bu üç sorunun ikisinin yanıtı bile ‘evet’ ise baş ağrısının migren olma ihtimali yüzde 90’ın üzerinde ve en kısa sürede nöroloji uzmanına başvurmanızda yarar var. Ancak unutmayın, baş ağrısı olan kişilerin kesin olarak migren olup olmadıklarını söyleyebilmek, hastaların nörolog tarafından detaylı olarak değerlendirilmeleri ve migren benzeri baş ağrısı yapabilecek diğer hastalıkların dışlanmasıyla mümkündür” diyor.

Migren tanısı koyulan hastalarda başarılı bir tedavinin en temel yolunun hemen ilaç tedavisine başlamadan önce migren ve migren tetikleyicileri hakkında hastayı bilgilendirmek olduğunu

belirten **Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** “Bunları bilen bir migren hastasının alacağı bazı önlemler ve yaşam tarzında yapacağı bazı küçük değişiklikler bile hastalığı kontrol altına almak için yeterli olabilir. Aç kalmamak, öğün atlamamak, stresten ve etkilerinden uzak kalmak, stresi iyi

yönetmek, gerekirse bunun için uzman desteği almak, parlak ışık, gürültülü ortamlar ve keskin kokulardan uzak durmak, uykusuz kalmamak ya da çok fazla uyumamak, lodoslu havalarda

dışarı çıkmamak, beslenmeye dikkat etmek, düzenli spor ya da egzersiz yapmak bu önlemlere ve yaşam tarzı değişikliklerine örnek verilebilir” ifadelerini kullanıyor.

**“Ayda 2-3 günden fazla migren atağı geçirenler nöroloji uzmanına başvurmalı”**

Ayrıca migren atakları sırasında karanlık sessiz bir yerde dinlenmenin ve baş çevresine soğuk

uygulamanın da baş ağrısı ataklarına iyi gelebileceğini dile getiren **Uzm. Dr. Gökhan Gürel,** şunları ekliyor: “Migren ataklarının başarıyla tedavi edilebilmesi için atak sırasında, atağın

şiddetine uygun ağrı kesicileri, atağın hemen başında almak gerekir. Migren ataklarının

tedavisinde basit, steroid olmayan, kombine ve migrene özgü ağrı kesiciler dediğimiz triptanları kullanıyoruz. Hangi atakta, ne zaman hangi ilacı alacağınızı mutlaka hekime danışmalısınız! Çünkü migren için gelişigüzel ağrı kesici almak ağrıların geçmemesine, uzamasına ve

sıklaşmasına neden olabilir ve bir süre sonra ağrı kesicilere bağımlı hale gelmeye yol açabilir. Ayda 2-3 günden fazla migren atağı geçirenlerin mutlaka bir nöroloji uzmanına başvurması ve koruyucu ilaç tedavisi yönünden değerlendirilmesi gerekir. Tüm bu önlemlere ve tedavilere

rağmen migren atakları azalmayan, çok sık migren atağı geçiren, ağrı kesicilere bağımlı yaşayan kronik migren hastaları da var. Bu hastalarımız için de bugün tüm dünyada uygulanan, etkinlikleri bilimsel olarak kanıtlanmış migrene özgü yeni nesil ilaç tedavileri, nörotoksin uygulamaları, sinir blokajları, enjeksiyon tedavileri, nöromodülasyon, nörostimülasyon uygulamaları gibi pek çok tedavi seçeneğiyle migreni kontrol altına almak mümkündür” diyor.

**Detaylı Bilgi için:**
Sezin Bulum, Marjinal Porter Novelli
sezinb@marjinal.com.tr

0537 465 82 25

**DoktorTakvimi hakkında**

İki Türk girişimci tarafından 2012 yılında kurulan DoktorTakvimi, 2014’te ticari faaliyetlerine başlamış ve elde ettiği başarılı sonuçların hemen sonrasında da pek çok ülkede faaliyet gösteren Docplanner Grubu’na satılmıştır. [DoktorTakvimi.com](http://www.doktortakvimi.com/), interneti kullanarak sağlık araştırması yapan hasta ve danışanlar ile randevularını online bir şekilde yönetmek isteyen hekim ve uzmanları buluşturan en büyük platformdur. DoktorTakvimi’nin sisteminde 200 binden fazla hekim ve uzman profili bulunmaktadır. Sistemi profesyonel olarak kullanan hekim, uzman sayısı ise yaklaşık 11 bindir. 250 özel sağlık kurumuna da hizmet veren DoktorTakvimi, aylık 9 milyon tekil ziyaretçi sayısına sahiptir. [www.doktortakvimi.com](http://www.doktortakvimi.com/)