

Migren'i tetikleyen gıdalar

Administrator tarafından yazıldı.

Salı, 26 Ocak 2010 14:24 -



Türk Nöroloji Derneği, alanında bir ilke imza attı; migreni tetikleyen gıdaları kişiye özel bir antikor testiyle belirlemeyi başardı.

Türkiye'de genel popülasyonda yüzde 16.4 oranında görülen migrenin, kadınlarda görülme sıklığı yüzde 24.6'lara kadar çıkıyor. Migreni tetikleyen faktörler ise, kişiden kişiye değişiyor. Başlıca tetikleyiciler arasında stres, rüzgar, açlık, uykusuzluk, parlak ışık, sigara dumanı, kokular, fazla uyku kadar bazı besinler de başı çekiyor. Ancak 'kırmızı şarap' dışındaki tetikleyici gıdalar, hastalar tarafından net ayırt edilemiyor.

Migren tetikleyicileri arasında gıdaların rolünü yüzde 11.4 olarak belirleyen Türkiye Migren Prevelans Çalışması'nın ardından yapılan yeni bir çalışma, migren ataklarında tetikleyici gıdaların etkisini ortaya koydu. Araştırmada, migren teşhisi için geliştirilen bir antikor testiyle, 266 gıdaya karşı hastaların antikor düzeyleri ölçüldü. Bu çalışma için iki ayrı diyet reçetesi oluşturuldu. Hastaların etkilendiği gıdalar ölçü alınarak, kişiye özel gıdalar içeren 'provokasyon diyeti' ve bunlardan arınmış 'eliminasyon diyeti' adında beslenme reçeteleri hazırlandı. Altı hafta boyunca bu reçeteler hastalara uygulandı. Sonuçlara bakıldığında, 'eliminasyon diyeti' sırasında atak sıklığı, baş ağrılı gün sayısı, baş ağrısı için kullanılan ilaç sayısında anlamlı bir düşüş belirlendi. Araştırmaya göre, hastaların yarısında ağrılı gün sayısının azaldığı, migren atak sayısının ise yüzde 30 düştüğü görüldü.

Türk Nöroloji Derneği Baş Ağrısı Çalışma Grubu üyesi ve Türkiye Nörolojik Bilimler Vakfı İkinci Başkanı Prof. Dr. Mustafa Ertaş, önümüzdeki günlerde yayınlayacakları çalışma hakkında şunları söyledi: "Migrenli hastanın kanından 266 gıdaya karşı duyarlılığını araştırdık. Yüksek ve düşük pozitifliği bulunan gıdaları farklı zamanlarda verip, karşılaştırdık. Hastaların yarısına

Migren'i tetikleyen gıdalar

Administrator tarafından yazıldı.

Salı, 26 Ocak 2010 14:24 -

duyarlı olduğu gıdaları verdik. Diğer yarısında ise o gıdaları azalttık. Altı hafta sonra hastaları iki haftalık dinlenme sürecine aldık ve gruplar yer değiştirdi. Çalışma sırasında, ne hasta ne de onu izleyen hekim, hastanın duyarlı olduğu besinleri bilmiyordu. Sonunda riskli gıdaları verdiğimizde her iki grupta da migren atakları arttı, kısıtladığımızda ise çok azaldı. Bu çalışma bize bu tip bir testle saptadığımız gıdaları kısıtlarsak atakların azalacağını kanıtladı.”

MİGRENİ TETİKLEYEN YİYECEKLER

(PUANLAMA 30 ÜZERİNDEN)

Baharatlar : 27
Çekirdek, fındık, ceviz : 24
Deniz ürünleri : 24
Nişasta : 22
Gıda katkıları : 21
Sebzeler : 21
Peynir : 20
Meyveler : 20
Şeker ürünleri : 20
Yumurta : 14
Süt ürünleri : 14
Salatalar : 10
Mantar : 9
Maya : 5
Et : 5

Migrenle ilgili 6 çarpıcı gerçek

- Migrenlilerde 'taşit tutma' sorunu yüksek görülüyor. Taşit tutmasına migrenlilerde iki kat daha fazla rastlanıyor.
- Migreni olmayanlarla kıyaslandığında migrenlilerde allerji riski 1.5 kat, astım riski ise iki kat fazla.
- Migrenlilerde vertigo (baş dönmesi) riski üç kat daha fazla görülüyor.
- Depresyon riski de 2.5 kat daha çok.
- Felç riski ise 15 kat yüksek.
- Migrenli kişilerin koku duyguları oldukça hassas. Yüzde 80'inde çok güçlü bir koku hissi sözkonusu. Bu kişiler en çok parfümden, boya kokularından ve çamaşır suyu kokusundan rahatsız oluyorlar.

Migren'i tetikleyen gıdalar

Administrator tarafından yazıldı.

Salı, 26 Ocak 2010 14:24 -

Migrenlilerde felç riski neden yüksek?

'Aura' denilen nörolojik belirtiler gösteren migrenlerde, menopoz döneminde kullanılan östrojen ya da doğum kontrol hapı hastanın felç geçirmesine yol açabiliyor. Bu hastaların trombositleri yani pıhtılaşma hücreleri migreni olmayan kişilere göre daha farklı bir özellik gösteriyor. Bu da diğer kişilere göre daha kolay pıhtı oluşturup, damar tıkanıklığına yol açıyor. Bu hastalar sigara içerlerse veya doğum kontrol hapı kullanırlarsa felç riski topluma göre çok artıyor. Bu nedenle tanı konulduktan sonra baş ağrısıyla ilgisiz gibi görünen öğütler veriliyor; "Doğum kontrol hapı kullanmayın, sigara içmeyin yoksa felç geçirebilirsiniz."