

Baş ağrınız olmasa bile baş ağrısı

Günlük hemşirelik bakımından bir örnek: Bayan Anneliese Dress düzenli olarak gözlerinde parlama, görme alanı kaybı ve kollarında uyuşukluktan şikayet eder. Bu semptomların onda büyük bir anksiyeteye yol açmasına şaşmamalı - tansiyonu ve nabız hızı yükselir ve hemşirelik personeli tedbirli olmak için acil servisi aramaya karar verir. Hastanede, Bayan Dress'e her seferinde acil durum muamelesi yapılır - çünkü doktorların bu tür belirtilerde ilk aklına gelen şey felç ya da kafada kan pıhtılaşmasıdır. Ancak hastanede birkaç kez kaldıktan sonra nihayet netleşti: Bayan Dress auralı migrenden muzdaripti. Bunu fark ettiğinden beri, semptomlar ortaya çıktığında duyduğu endişe önemli ölçüde azaldı. Bakım personeli de klinik tablo hakkında bilgi sahibi oldu ve artık Bayan Dress'i bu anlarda en iyi şekilde nasıl destekleyebileceklerini biliyorlar.



Belki siz de migrenden etkilenen bakıcıları tanıyorsunuzdur. Tipik, genellikle tek taraflı zonklayıcı baş ağrıları genellikle ergenlik döneminde başlar ve birçok insana yaşamları boyunca - yaşlılık dönemine kadar - eşlik eder. Ancak yaşlılıkta belirtiler

Migren belirtileri önemli ölçüde değişir. Genç yaşlarda ağrı ana belirti iken, yaşlılıkta genellikle baş ağrısı olmaksızın görme bozuklukları, duyuşal veya konuşma bozuklukları gibi auralar daha sık ortaya çıkar.

Ne yazık ki, bu migren türü genellikle yaşlılıkta yanlış değerlendirilir ve hatta tanınmadı.

2 ana migren şekli:

Auralı migren: titreme, uyuşma veya konuşma sorunları gibi nörolojik belirtiler - genellikle baş ağrısını takip eder (zorunlu değildir).



Aurasız migren: daha yavaş başlar, genellikle daha uzun sürer, genellikle daha şiddetlidir - ancak nörolojik belirtiler yoktur.



Aura nedir?

Aura, genellikle 5 ila 60 dakika arasında süren geçici bir nörolojik bozukluktur. Birkaç belirti art arda ortaya çıkarsa, süre daha uzun olabilir. Birçok vakada baş ağrısı daha sonra başlar, ancak bazen sadece bir aura vardır.

Tipik aura belirtileri

- Görsel rahatsızlıklar
- Görme alanı kusurları (skotomlar)
- Işık parlamaları, zikzak çizgiler, "kayan yıldızlar"
- Göz kamaştırıcı şekiller veya titreme (Bunlar gözler kapalıyken de meydana gelir).
- Duyusal rahatsızlıklar
- Ellerde karıncalanma veya uyuşma, Kollar veya yüz
- Konuşma bozuklukları
- Konuşma güçlüğü veya Doğru kelimeleri bulmak





Diğer olası belirtiler

Rotasyonel vertigo, kulaklarda
çınlama, çift görme



Geçici felç belirtileri
(genellikle tek taraflı)



Bilinç değişiklikleri veya
ciddi kafa karışıklığı



Önemli: Bu belirtiler genellikle 5-10 dakika içinde yavaşça gelişir ve genellikle 15-60 dakika sürer. Kalıcı bir hasar bırakmazlar.

Şüphenez varsa, her zaman acil bir durum olduğunu düşünün!

Auralı migren belirtileri inmeye de benzeyebileceğinden, her zaman tetikte olmalısınız.

Belirtiler aniden ortaya çıkarsa veya alışılmadık derecede şiddetliyse, **her zaman derhal** tıbbi yardım çağırın. Sadece inme olmadığından emin olduğunuzda bunun bir migren aurası olduğunu varsayabilirsiniz.



Doğrulanmış migren ile nasıl başa çıkılır?

Aurayı destekleyebilme

"Auralı migren" tanısı bir doktor tarafından onaylanmışsa, sadece sakin ve cana yakın tavrınızla, bakım müşterinize atak sırasında büyük ölçüde güvence ve rahatlama sağlayabilirsiniz.

Aura sırasında en önemli önlemlerinizi:

- Sakin olun ve güven verici şekilde konuşun.
- Belirtilerin şu şekilde olduğunu açıklayın genellikle kısa sürede azalır.
- Güçlü uyaranlardan kaçının (ışık, gürültü, telaşlı tempo).



Baş ağrıları aurayı takip ettiğinde

Doktorunuz tarafından reçete edilen ilaçları (örn. ağrı kesiciler, bulantı önleyici ilaçlar) zamanında verin. **Dikkat:** Triptanlar sadece aura geçtikten sonra alınmalıdır.



Sessiz, karanlık bir oda önerin.



Soğutma kompresleri veya hafif bir boyun masajı da yardımcı olabilir.



Bakım müşteriniz kokuyu tolere edebiliyorsa, şakaklara veya boyuna nane yağı sürmek rahatlatıcı olabilir.



Limonlu bir fincan kahve veya bir muz (magnezyum nedeniyle) da yatıştırıcı bir etkiye sahip olabilir.



Sonuç: Yaşlılıkta migren dikkatli bir göz gerektirir

Migren yaşla birlikte değişebildiğinden, bir bakıcı olarak çeşitli belirtiler hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Dikkatle dinlemek, semptomları gözlemlemek ve bakım müşterisine sakin ve anlayışlı davranmak çoğu zaman yardımcı olur. Çünkü baş ağrısı bazen olmasa bile, stres hala gerçektir. Ve empatik desteğiniz durumu gözle görülür şekilde kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.