

# Migren yahut “dişil maraz”

**Dr. Mine Hanoğlu**



İstanbul’da doğdu. Almanya’da başladığı ilköğrenimini İstanbul’da tamamladı. İstanbul Erkek Lisesinden mezun olduktan sonra İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesini 1984 yılında bitirdi. O tarihte Mardin’e bağlı olan İdil ilçesinde mecburi hizmetini tamamladı. Anestezi ve Reanimasyon ihtisası yaptı. 1994’ten beri Özel Nisa Hastanesinde Anestezi Uzmanı olarak çalışmaktadır.

Çocukluğum, annemin ayda en az bir kere üç gün süren şiddetli baş ağrısı nöbetleri eşliğinde geçti. Bu süreler boyunca kardeşimle sessiz oyunlar icat ederdik, çünkü annem ses istemezdi. Perdeleri sıkı sıkı örtülü, karanlık bir odada başına bir tülbent çatmış olarak yatarı. Odaya girmeye de çekinirdik, çünkü zaman zaman süresi belirsiz uykulara dalıp ağrıyı hissetmeyeceği bir dönem geçirirken onu uyandırmak istemezdik. Arada bir ona içerken rahatladığı bir bardak şekerli ve limonlu, az demli çay yapardım. Tam midesine dünya nimeti girdi diye sevinirken banyodan mide bulantısının tezahürü duyulur ve zayıf, nahif bir kadın olan annemden çıkabilen sesler bizi ürkütürdü. Bu üç günler boyunca başımızın çaresine bakmayı öğrendik. Yemek ve bulaşık işlerini sessizce hallediyor, ödevlerimizi yapıyor, dahası annemizin otoritesi olmadan kendi başımıza vakit geçiriyorduk. Kendi dünyası da seslere kısmen kapalı olan kardeşimle işaretleşirdik. Dördüncü sabah annem baş ağrısı geçmiş olarak uyanır ve yatarak geçirdiği günlerin acısını aşırı bir öfori ile çıkarmaya girişirdi. Kötü kokulara karşı hassaslaşmış olan burnuna yaklaştırdığı her şey çamaşır makinesini boylardı, yataklar sökülür, ev havalandırılır, her yer silinip süpürülür, çeşit çeşit yemekler pişirilir, annem bütün gün yorulmak nedir bilmezdi. Sonraki günlerde yeni bir krizin ne zaman geleceği belli olmadığı için ev sürekli bu teyakkuz halinde, temiz, tertipli ve bol yemekli olarak hazır bekletilirdi. Annemin anlattığına göre baş ağrıları, kardeşimin hasta yani duymayan kulaklarının hiç iyileşmeyeceği ve buna rektal fistül için verilen o zamanın gözde antibiyotiği “streptomisin”in sebep olduğu anlaşıldıktan sonra başlamış, giderek ağırlaşıp üç günlük periyodlar

halinde sabitlenmiş. Anneannem de yetim çocuklarını ve öksüz torununu büyüttüğü yıllar boyunca baş ağrısı çekmiş, fakat midesi sağlam olduğu için bu kadar hastalanmamış. Bazen babamın canına tak ettiği vakitler eve doktor getirdiği olurdu. Doktor muayenede hiç bir hastalık belirtisi bulamaz, intravenöz “novalgine+metpamid” uyguladıktan sonra “geçmiş olsun” deyip giderdi. Nafile bir dilekti bu, ağrı geçmezdi. Ancak yıllar içinde krizler hafifledi ve menopoz sonrası ortadan kalktı.

Ben fiziksel olarak anneme az benzerim, huylarım hiç benzemez. Fakat baş ağrısı sadık bir genetik miras olarak bende de zuhur etti. Annem kadar derin psikolojik travmalarım olmadığı için daha kısa süreli ağrılar çekerim. Benim en büyük bahtsızlığım, yorgun ve mutlu daldığım huzurlu uykudan baş ağrısı ile uyanmaktır. Bir karabasan gibi üzerime çöken bu durumdan kurtulmak için sinüslerimin bütün topoğrafyasını ortaya çıkardım, kulak-burun-boğaz cerrahlarını tehdit ettim (ben aynı zamanda bir anesteziyim), kortizonlu damlalarla yarenlik kurdum, üst üste üç yastıkla yattım, olmadı. “Apranax-migrex” sarmalından kurtulamadım. Apranax böbrekleri, migrex damarları tehdit etse de baş ağrısı korkusu her zaman galebe çaldı. Baş ağrısı dediğime bakmayın, “baş burgusu” demem lazım. Ekseriyetle tek gözümün dibinde dönen ağırlı bir burgu, bazen alnımın üstünde vuran bir tokmak. Analjezik diye bilinen hiçbir madde ile geçmeyen ağrı, yeni geliştirilen “relpax” adlı bir köpekgile cevap verdi. Fakat cevap “kırk katır mı, kırk satır mı” niteliğindeydi. Genişlemiş beyin damarlarını büzerek yani tansiyonu yükselterek yarım saat içinde ağrıyı geçiren relpax, ensede ağırlı bir kasılma ile etkisini sürdürüyor. Boyun ağrısı çe-

kenlerin “ensem bir köpek ısırıldı” söylemi hakikat imiş. Relpax’ın köpek dişleri ile ensenizi ısırması, burgu ve tokmak eziyeti yanında hafif kaldığı için ehven-i şer olarak tarafınızdan kabul görüyor. Daha yavaş etki eden fakat dişleri sökülmüş bir köpek olarak tarif edebileceğim migrex benim en son gözdem, ıssız bir adada yanıma alacağım üç şeyden biri. Bu kadar girizgâhtan sonra anlaşılacağı üzere ben bir “migrenzede”yim.

Migreni salt bir baş ağrısı olarak kabul etmek, bu başlı başına bir isim taşıyan kişilik sahibi patolojiyi küçümsemek olur. Patoloji demekle de kendilerini hafife almış olmak istemem, çözümlenememiş, gizemli bütün durumlar gibi migren de apayrı bir yerde duruyor. İnsanlara tahakküm etmek için despot, faşist, zalim olmaya gerek yok; migren olmak yeterlidir.

Migren terimi ilk kez Galen’in (M.S. 2. yy.) kullandığı Yunanca “hemicrania” kelimesinden türetilmiş, baştan “he”, sondan “ia” atılınca geriye kalan “micran” dünyanın her bir yöresinde eğilip bükülerek kullanılagelmiş. Biz de migren demişiz. Nevi şahsına münhasır bu baş ağrısı duruma, ancak başına gelenin anlayabileceği gibi tahammül etmek imkânsızdır. Mustarip olan kişi sayısınca değişik belirti verebilen illetin en kestirme tanımı ismini de veren “yarım baş” durumu. Başın bir tarafında burgu dönmesi, başın yarısının uyuşması veya çekip gitmesi, başın yarısına yandan gelmeler, başka bir burgu ile göz dibinde kapsamlı oyma işlemi, alnın tokmaklarla dövülmesi gibi basbayağı reddi eziyet çeşitlerinin insan başı üzerinde biteviye yinelenmesi... Ağrı kelimesi yetersiz kalıyor, bu başka bir şey. İnsanın kolu, bacağı, beli ağrır ve bazı pozisyonlar

veya istirahat halinde ağrı bir aman verir, nefeslenirsiniz. İnsanoğlu pek çok ağrıya tahammül gösterilebilir, ağrı orada olsa da insan diğer işlerine devam edebilir. Fakat migrenli, ağrısı ortaya çıktığı zaman iskartaya çıkmış demektir. Artık sadece ağrı vardır, hayatın diğer alanları bloke olmuştur.

Migren gelmeden aurasının baş gösterdiği söylenir, ama ben çok belirgin bir aura yaşamıyorum. Bir kez sol gözümün arka üst köşesinde harikulade güzel, canlı ve çok renkli ışıklar gördüm, sanki mikro havai fişekler şakağımda parlayıvermişti. Zaten hastanede bulunduğum için göz doktoruna danıştım, "migren aurası olabilir" dedi. Kendisini mahcup etmemek için akşama bağrım ağrıdı ama bu aura sayılır mı bilmiyorum. Asıl sürekli bir aura hali olarak parlak, beyaz ışıklara bakmadığımı söyleyebilirim. Buradaki tespitim suni ışık intoleransındır. Yoksa doğal ışık rahatsız etmiyor. En küçük bir ışık sızıntısında bile uyuyamam, bu nedenle ilk kez Fas uçuşunda uzun yol için dağıtılan göz bandı bana can simidi gibi gelmiştir ve zamanla küçük bir hava yolları göz bandı koleksiyonum oluşmuştur. Uyuma ihtimalim olan her yerde, yazlıkta, seyahat çantamda, hastanede odamda birer göz bandı zulanmıştır, ıssız adaya gidecek 2. şey. Suni ışık intoleransına kötü koku algısının şiddetle artışını ekleyebilirim. Hoşlandığım kokuların bir zararı yok fakat nahos bulduğum kokular eğer netameli bir haldeyse baş ağrısını tetikliyor. Ameliyathane giyinme odalarında bol çeşitlilik gösteren ve herkes güzel bulduğu halde bana ağır gelen parfüm kokularından çok mustaribim. Mümkün olsa umumi yerlerde parfüm ve özellikle vaporizer deodorantları yasaklardım. Migren, kokuya karşı hassasiyeti veya koku alma hücrelerinin performansını arttırır fakat bunu sadece zarar hanenize yazar. Yani bir migrenzede olarak parfüm gurmesine evrilip kırk bin çeşit kokuyu ayırt edebilir hale gelmezsiniz. Hayır, ancak pire cesametindeki tuvalet kokusu partikülünü deve cesametinde koklayıp perişan olursunuz.

Migren-yemek ilişkisinden de mustaribim. İlaç alamamışsam ve ağrı en şiddetli seviyesine ulaşmışsa şiddetli mide bulantısı başlar. Bunun dışında genellikle yutma esnasında ve sonraki 1-2 dakika ağrı hissedilmediği için sürekli bir şeyler yutma güdüsü sizi esir alır. Canınız özellikle tatlı çeker ve tatlı bisküvileri açık renkli, şekerli, limonlu çaylarla sıcak sıcak yuvarlarsınız. Ağır bir hastalık sürecinden kilo alarak çıkmak bir paradoks olarak moral bozar. Tıpkı kokular gibi ağrıyı tetikleyen yiyecekler de vardır, üstelik bunlar kokuların aksine genellikle sevdiğiniz yiyeceklerden seçilir. Süt ürünleri, özellikle beyaz



peynir, balık, çikolata ve işlem görmüş yani katkılı besinler. Katkı maddelerini simgeleyen E'nin sayısal değeri arttıkça migren tetikleme kapasitesi de artar. Auramsı bir başka belirti, hastaların "el ve ayaklardan can çekilmesi" diye tanımladıkları aşırı üşüme halidir. Migrenin ıssız ada metaforunda benim üçüncü seçimim, uçuk mavi renkli %100 yün hırka ve çoraplarımdır, yüzde miktarı biraz düşecek olsa donup gidebilirim.

Tespitimde ısrar ediyorum, migren bir hastalık değil, bir marazdır. Maraz kelimesi Arapçada hastalık anlamına gelmekle beraber bizde pek çok Arapça kelimenin başına geldiği gibi anlam kayması geçirmiştir ve tespit edilemeyen, tuhaf, hastalığımsı bir durum olarak algılanır. Diğer yöreleri bilmiyorum ama Doğu Karadeniz'de "marazlı", cin çarpmış kişi demektir. Migren de işte adeta bir cin çarpması durumudur, bilinçaltımızda konuşlanmış bir takım "cinni" güdüler tarafından ortaya çıkarılır. Bu cinler sizi gayet iyi tanımaktadır; sevdiğiniz yemekleri, sevmediğiniz kokuları, zaaflarınızı iyi bilmektedir. Ve kötücüldürler, bu bilgileri aleyhinizde kullanıp en olmayacak zamanda başınızı ağrıtırılar.

Migren kadınlarda erkeklere göre en az iki misli sıklıkta görülür, belki de bu yüzden pek çok kadını yanı vardır. Gösterdiği bitmez tükenmez kaprisler, tatlı yiyeceklere duyduğu iştah, aklınızı kolayca başınızdan alması, başınızın etini yemesi bakımından dişi bir oluşumdur. Bir kadın gibi sadıktır, sizi asla terk etmez ve çok duygusaldır, her şiddetli duygulanmanıza hevesle eşlik eder. Evet, işte sonunda migrenin tanımı benim tarafımdan yapılmış oldu: Dişil bir maraz olgusu!

İnsanoğlu pek çok ağrıya tahammül gösterilebilir, ağrı orada olsa da insan diğer işlerine devam edebilir. Fakat migrenli, ağrısı ortaya çıktığı zaman iskartaya çıkmış demektir. Artık sadece ağrı vardır, hayatın diğer alanları bloke olmuştur... Migreni salt bir baş ağrısı olarak kabul etmek, bu başlı başına bir isim taşıyan kişilik sahibi patolojiyi küçümsemek olur. İnsanlara tahakküm etmek için despot, faşist, zalim olmaya gerek yok; migren olmak yeterlidir.