



Migren tedavisinde tamamlayıcı tıp uygulamaları

Prof. Dr. Muhammet Gökhan Turtay
Hipnoterapist
İnönü Üni Tıp Fak Acil Tıp AD

Tanım

› **Tamamlayıcı** → Hastayı ve aileyi destekleyen, ana tıbbi tedavilerle birlikte kullanılan tedavileri

› Prensipler

- Kanıtlara göre uygulanmalı
- Kişiyi odaklanılmış, ilişki temelli bir bakım olarak uygulanmalı
- Sağlık ve iyileşmeyi teşvik etmek için tüm uygun tedavi yaklaşımları kullanılmalı
- Bazı uygulamalarda, klinisyen bir danışman olarak çalışmalı
- Zamanla bazı tamamlayıcı tıp uygulamaları → Ana tıbbın bir parçası haline gelebileceği





Migren

- › 4-72 h süren, aktiviteyle kötüleşen; fotofobi, fonofobi, bulantı ve/veya kusma ile ilişkili; şiddetli, tek taraflı, nabız gibi atan baş ağrıları ile karakterize, tekrarlayan
- › Tanı → Öykü ve FM ile klinik olarak (Diğer nedenleri dışlamak için ek testlerle)
- › İlaç seçenekleri, yan etkiler, sınırlı etkinlik, hastanın tercihi, komorbiditeler, hamilelik ve emzirme → Migren hastalarının % 82'sinin alternatif tedaviler aradığı *
- › Migrende tamamlayıcı tıp uygulamaları konusunda**
 - Sağlıkçıların yaklaşık % 85'inin yeterince bilgili Ø
 - Tek başına ve ilaçlarla birlikte faydalı olabileceği

* Wells RE, et al. *Complementary and Integrative Medicine for Neurologic Conditions*. Med Clin N Am 2017.

** Patel PS, et al. *Complementary and Integrative Health Treatments for Migraine*. J Neuro Ophthalmol 2019.

TOTM (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Merkezi)

 **İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ**
TURGUT ÖZAL
TIP MERKEZİ

 **GELENEKSEL ve TAMAMLAYICI TIP**
UYGULAMA YÖNTEMLERİ

 **Turgut Özal Tıp Merkezi**
GETAT
Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp
Uygulama ve Araştırma Merkezi

OZON 

FİTOTERAPİ 

HİRUDO TERAPİ (SÜLÜK) 

MEZOTERAPİ 

AKUPUNKTUR 

MAGGOT TERAPİ (LARVA) 

HİPNOZ 

PROLOTERAPİ 

KUPA TERAPİ (HACAMAT) 



Migrende tamamlayıcı tıp uygulamaları

- › Migrende en güçlü kanıtları olan farmakolojik olmayan tedavi seçenekleri
 - Yaşam tarzı (Uyku, diyet, egzersiz,...)
 - Zihin-beden uygulamaları
 - Akupunktur
 - Takviyeler



Yaşam tarzı

- › Yaşam tarzı faktörleri → Migren ataklarını etkileyebilir
- › Bazı yiyecekler, diyetler ve egzersiz → Tetikleyebilir veya iyileştirebilir
- › Obezite → Migrenin epizodikten, kronik hale dönüşme riskini ↑
- › Kaçınılması gerekenler → Tiramin, aspartam, monosodyum glutamat, çikolata ve bazı alkoller içeren yiyecekler



Yaşam tarzı

- › Yaşam tarzı faktörlerini düzenlenmesi → Migren sıklığına olumlu etkileri
 - Düzenli öğünler; yemek zamanını kaçırmamak veya geciktirmemek
 - Gün boyu kafeinsiz içeceklerle hidrasyon
 - Her gece düzenli uyku programı
 - Düzenli egzersiz
- › Egzersiz
 - Etkili olması için → 8 hafta boyunca, haftada 3 kez, en az 30-60 dak
 - Faydalarını gösteren bazı çalışmalara rağmen tek başına egzersizin, migreni önlediğine dair veriler yetersiz



Yaşam tarzı

› Eğitim

- Migreni azaltmada çok yardımcı ve önemli
- Ağrı kesici ilaçları haftada 2-3 günden fazla olmayacak şekilde sınırlamak
- İlacı baş ağrısının hemen başlangıcında almak
- Uyku ve egzersizle ilgili eğitimler



Zihin-beden uygulamaları

- › Stres, migren için bildirilen 1 numaralı tetikleyicisi *
- › Stresi hedefleyen tedaviler → Migren sıklığını azaltmada ve ek başa çıkma davranışları oluşturmada özellikle faydalı olabilir
- › Migren, çocuklarda okul yılı içinde daha sık görülür ve sık migreni olan çocuklarda okul geçmişi araştırılmalı

* Peroutka SJ. What turns on a migraine? A systematic review of migraine precipitating factors. Curr Pain Headache Rep 2014.



Zihin-beden uygulamaları

- › Migrenin → Çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklarla (Depresyon ve anksiyete gibi) birlikte görülmesi ve stresle tetiklenmesi
- › İlaça dirençli, çocuklarda ve hamilelerde ilaçsız tedavi için veya ilaç kontrendikasyonları durumunda uygun
- › Ağrıyı hafifletmek için narkotik olmayan bir seçenek olup yan etkileri ↓
- › Terapist eksikliği ve maliyetleri nedeniyle kullanımları ↓
- › Migrenin önlemesine yönelik → **Davranışsal müdahaleler**

- Matsuzawa Y, et al. Barriers to behavioral treatment adherence for headache: an examination of attitudes, beliefs, and psychiatric factors. *Headache* 2019.
- Gewirtz A, et al. Adherence to behavioral therapy for migraine: knowledge to date, mechanisms for assessing adherence, and methods for improving adherence. *Curr Pain Headache Rep.* 2019.



Zihin-beden uygulamaları

- › **Davranışsal müdahaleler** → Migreni önlemede kanıt düzeyi A
 - BDT (Stres yönetimi ve başa çıkma becerileri içeren)
 - Biofeedback (Gevşemeli termal ve elektromiyografik)
 - Gevşeme eğitimi
 - Sempatik aktivasyonu ve ağrı sürecini ↓
 - Otojenik eğitim, progresif kas gevşeme eğitimi, diyafram nefesi, klavuzlu imgeleme, meditasyon ve hipnoz → Migren önlenmesinde
 - Orta büyüklüğünde bir etkinliğe sahip (BDT ve Biofeedback ile karşılaştırıldığında)



Zihin-beden uygulamaları



- › **Meditasyon ve Yoga** → Migren için faydalı olabileceğine dair kanıtlar *
- › Meditasyon → Dikkat kapasitesini, öz farkındalığı ve duygusal düzenlemeyi geliştirmeyi amaçlayan bir zihinsel teknik türü
- › Yoga → Hint felsefesinden türetilmiş ve belirli fiziksel duruşlar, nefes teknikleri, meditasyonların bir kombinasyonu
 - Kardiyak otonomik dengede düzenleme (Vagal tonusun ↑ ve sempatik aktivitede ↓)
 - Bilişsel ve duygusal mekanizmalar (Stres ↓, ...)
 - Ağrı üzerine olumlu etkileri mevcut



* Wells RE, et al. Complementary and Integrative Medicine for Neurologic Conditions. Med Clin N Am 2017.

Zihin-beden uygulamaları

- › **Hipnoz** → Telkine yanıtın arttırılması ve çevresel farkındalığın azaltılması ile yüksek bir odaklanmanın olduğu bir bilinç durumu
- › **Hipnoterapi** → Belirli duygusal, psikolojik veya fiziksel sorunları içeren durumlarda terapötik amaçlar için kullanılan tamamlayıcı bir müdahale
- › Tedavi etkinliği → Ulusal Sağlık Teknolojisi Değerlendirme Paneli ve Amerikan Psikoloji Derneği önerileriyle belirlenmiş
- › 18. yüzyıldan beri ağrı tedavisi için kullanılmakta
- › Migrende → Yan etki olmaksızın baş ağrısı aktivitesi, ilaç kullanımı ve yaşam kalitesi üzerine olumlu etki *

* Flynn N. Systematic review of the effectiveness of hypnosis for the management of headache. Int J Clin Exp Hypn 2018.



Zihin-beden uygulamaları

- › Reuben Pecarve'nin Hipnotik Migren Tedavisi (Yeniden kablolama)
- › **Migrende Hipnoterapi Akışı**
 - Kazancı Kollayan
 - Kollayanı (Bilinç altı) Anlayan
 - Anlayanın (Bilinç) Kolladığı
 - Kollayanın Kazandığı
 - Kazancın Getirdiği → Remisyon



Zihin-beden uygulamaları

- › İlaça zayıf yanıt veren veya kontrendikasyonları olan hastalar için daha önemli...
- › Akupunktur ve hipnoterapinin tek başına migren baş ağrılarının tedavisinde etkili olduğu *



* Tastan K, et al. A Comparison of the Efficacy of Acupuncture and Hypnotherapy in Patients With Migraine. Int J Clin Exp Hypn 2018.

Akupunktur

- › Hastalıkların, vücuttaki enerji dengesizliğine bağlı geliştiğı teorisine dayanan eski bir Çin tedavi yöntemi
- › Vücuttaki akupunktur noktalarına (enerji meridyenleri boyunca belirli noktalara) iğnelerin uygulanmasıyla tıkanmış enerjinin → Salınmasına (Çince'de "Qi") yol açılması ve böylece enerji dengesizliği düzenlenmesi



Akupunktur

- › Kanıtlar → Migrenli yetişkinlerde yararlı bir tedavi olabileceği
- › Migren tedavisinde potansiyel bir rolü
- › Yan etki ↓ (ilaç tedavilerine göre)
- › Semptomlarda azalma görmek için en az 6-8 seans gerekli



- Coeytaux RR, et al. Role of acupuncture in the treatment or prevention of migraine, tension-type headache, or chronic headache disorders. Headache 2016.
- Xu J, et al. Acupuncture for migraine without aura: a systematic review and meta-analysis. J Integr Med 2018.

Takviyeler

- › Vitaminler, mineraller ve bazı bitkiler baş ağrısını önlemeye yardımcı...
- › Yan etkiler ?
- › İlaç etkileşimleri ?
- MIG-99 (Feverfew, Yabani papatya) [Tanacetum parthenium], magnezyum ve riboflavin (B2 vitamini) → Kanıtı düzeyi B
- Koenzim Q 10 → Kanıtı düzeyi C
- Petasites hybridus (butterbur) → Kanıtı düzeyi A (Ancak hepatotoksitesi nedeniyle kullanımına ilişkin öneri geri çekildi)
- Piridoksin (B6 vitamini), melatonin, omega-3 balık yağı, D vitamini ve bazı kombinasyonların (Folik asit / B6 / B12 gibi) → Kanıtı düzeyi ↓

Supplements for migraine prevention				
Oral Supplement	AAN Grade of Evidence for Migraine Treatment ¹	Typical Recommended Dose or Frequency for Migraine	Potential Side Effects ²	Comments
MIG-99 (Feverfew extract)	B	6.25 mg 3 times/d	Arthralgia, oral ulcers	• Avoid in pregnancy (can cause uterine contractions)
Magnesium citrate ³	B	400-600 mg daily	Soft stools, diarrhea, flushing	• May be more beneficial for migraine with aura or menstrual migraine • Gastrointestinal side effects may be helpful for those with constipation • Safety during pregnancy is debated (see article for details) ¹⁴ • Renal failure should prohibit the use of magnesium
Riboflavin (vitamin B2)	B	400 mg daily	Diarrhea, polyuria, bright yellow urine	—
Coenzyme Q10 (CoQ10)	C	100 mg 3 times/d	Anorexia, dyspepsia, nausea, diarrhea, rash	—

¹ American Academy of Neurology (AAN) Guidelines: A, strongest evidence; C, least strong evidence.
² If problems with diarrhea while on magnesium citrate, magnesium glycinate formulation may be better tolerated.





Yeni cihazlar ve tedavi seçenekleri

- › Transkraniyal manyetik stimölasyon
- › Transkutanöz elektriksel sinir stimölasyonu

- Puledda F, et al. An update on non-pharmacological neuromodulation for the acute and preventive treatment of migraine. *Headache* 2017.
- Starling AJ, et al. A multicenter, prospective, single arm, open label, observational study of sTMS for migraine prevention (ESPOUSE Study). *Cephalalgia* 2018.

Diğer uygulamalar

› Masaj, kayropraktik

- Hastalarda baş ağrısı ile birlikte boyun ağrısı → Masaj veya kayropraktik manipölasyonlar semptomları ↓
- Ancak masaj tipik olarak migrende önerilen bir tedavi değil (Kanıt düzeyi ↓)
- Kayropraktik için → Çalışmalar yetersiz

› Kupa uygulaması (Hacamat)

- Migren ve tüm ağrılarda kullanılmakta
- Migrende dahil baş ağrılarında etkinliğinin gösterilemediği * veya faydalı **
- Çalışmalar yetersiz



* Al-Hashelet JY, al. Use of traditional medicine for primary headache disorders in Kuwait. The Journal of Headache and Pain 2018.

** Ersoy S, et al. Continue or stop applying wet cupping therapy (al-hijamah) in migraine headache: A randomized controlled trial. Complementary Therapies in Clinical Practice 2020.



Teşekkür ederim...