

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	V
1. Yüksek Kan Basıncı.....	1
2. Astım	18
3. Baş Ağrısı ve Migren	29
4. Diyabet	64
5. Boyun Spondilozu	81
6. Disk Kayması ve Siyatik	91
7. Artrit	121
8. Peptik Ülser	153
9. Kabızlık	159

10. Kanser	173
11. AIDS	180
12. Vücudun Direnme Gücü ve Bağışıklık Sisteminin Arttırılması	185
13. Alerji	198

Yüksek Kan Basıncına Bağlı Baş Ağrısı

Bu baş ağrısı beyindeki küçük atardamarlardaki ve diğer kan damarlarındaki basıncın artması nedeniyle oluşur. Genellikle başın arka kısmında hissedilir ve kişi sabah uyandığında daha şiddetlidir.

Sinüs Baş Ağrısı

Burun sinüslerinin bazıları beyne çok yakındır. Bu sinüslerde meydana gelen bir enflamasyon daha şiddetli baş ağrılarına neden olabilir. Sinüslerin enflamasyonu nedeniyle tıkanmaya bağlı olarak oksijen seviyesi düşer ve sistemdeki CO2 seviyesi artar. Bu daha sonra oksijen sıkıntısı çeken beyin dokularında dolgunluğa neden olur ve dolayısıyla baş ağrısı meydana gelir. Bu ağrı genellikle hasta sabah uyandığında daha kötüdür fakat çoğunlukla sürekli ayakta kalındığında gün içinde ilerler. Hasta başını salladığında veya gerildiğinde kötüleşir. Bu baş ağrısının güneş ışığında arttığı güneş battığında azaldığı görülmektedir. Sinüzit, soğuk algınlığı ve burunda ve solunum yollarında dolgunluğa neden olan diğer solunum yolları enfeksiyonları tarafından başlatılır.

Göz Gerilmesine Bağlı Baş Ağrısı

Göz yuvarlağının içindeki kirpiksi kaslar göz merceğinin şeklini kontrol altında tutar. Bu görüşümüzü baktığımız nesne üzerinde odaklandırabilmemizi sağlar. Bu ince kasların uzun süre kasılması 'göz gerilmesine' bağlı olan baş ağrısının bir nedeni olabilir. Özellikle bir gözü kontrol eden kas diğer taraftakiyle dengeli değilse gözü hareket ettiren kaslar da (ekstraoküler kaslar) gerilebilir. Bu dengesizlik görüntüde bulanıklığa neden olabilir, bu nedenle görüntüyü odaklayabilmek için başın belli bir pozisyonda tutulması gerekebilir. Bu boyundaki kaslarda kronik kasılmaya ve dolayısıyla baş ağrısına neden olur.

Dahası, gözler çok parlak bir ışığa maruz kalırsa gözdeki hassas dokuların rahatsız olmasına bağlı olarak 24–48 saat süren baş ağrısı gelişebilir. Güneşe sadece birkaç saniye bakmak retinayı yakabilir ve şiddetli baş ağrısına neden olur.

Migren (veya Damarsal Baş Ağrısı)

Migren genellikle başın bir tarafında meydana gelen zonklama şeklindeki ağrıdır. Kafatasının dışında, kafa derisinin içindeki ve beyin içindeki atardamarların şişkinleşmesi veya genişlemesi sonucunda oluşur. Atardamar duvarındaki ağrı sinir uçlarının gerilmesi ağrıya neden olur. Ağrı genellikle bulantı, kusma ve ışığa ve sese aşırı duyarlılıkla birlikte oluşur. Bazı insanlar görüşlerinde kör bir nokta olduğundan şikâyet ederler. Ağrı normal aktivitelerinizi sınırlandıracak kadar şiddetlidir.

Şiddetli ve tekrarlayan özel bir baş ağrısı türüdür. Baştaki atardamarlarda meydana gelen kas spazmına bağlansa da nedeni henüz tam olarak bilinmemektedir. Atardamarlar önce daralır sonra genişler fakat bunun nedeni henüz çok da belli değildir. Yetişkin nüfusta her on kişiden birinin bu durumdan şikâyetçi olduğu söylenmektedir. Migren krizinden önce, bir aura, gözlerin önünde zikzak şeklinde yanıp sönen ışık gibi bir uyarı veya yüzde ve dudaklarda sızlama meydana gelir. Daha sonra baş ağrısı oluşur – bazen gözde kızarma ve sulanma ve muhtemelen burun akması ile birlikte gelen zonklama şeklinde şiddetli bir ağrıdır. Migren ağrısı normal fiziksel işler yapıldığında artar. Migreni tetikleyen yaygın nedenler şunlardır:

1. Kalıtsal faktörler
2. **Çevresel nedenler:** Sıcaklık, soğuk, parlak/göz alıcı ışık, gürültü veya nemli ve bulutlu hava hassas kişilerde migrene neden olabilir.
3. Yorgunluk, fazla çalışmak, seyahat etmek, duygusal stres
4. Fazla veya az uyumak, sarsıntıya veya cinsel aktiviteden kaynaklanan heyecana bağlı olan fiziksel stres de migreni tetikleyebilir. Düzenli egzersiz migren kontrolünde yardımcı olabilir fakat bazı egzersiz türleri migren krizine neden olabilir.
5. **Yiyecek:** Yiyecekler üç mekanizma yolu ile migrene neden olabilir –
 - a. Besin eksikliği veya açlığa bağlı olarak kandaki glikoz seviyesinin düşmesi.

- b. **Tiramin:** Proteinlerde bulunan ve doğrudan bazı beyin hücrelerini harekete geçiren kimyasal bileşiktir. Tiramin bakımından zengin olan gıdalar peynir, bira, kırmızı şarap, çikolata, biftek, karaciğer, konserve et, soya sosu, yumurta, bakla, ıspanak, portakal, incir, kuru erik, hurma, muz ve domatestir.
 - c. Bazı yiyecekler alerjik reaksiyona neden olur. Alerjik reaksiyonlar migrenle sonuçlanır. Migrene neden olan alerjik yiyeceklerin en yaygın olanları süt, peynir, çay, kahve, portakal suyu, domates ve patatestir.
 - d. Bazı insanlar **Çin yemeği** yedikten sonra migren ağrısının başladığından şikâyet ederler. Bunun nedeni Çin yemeğinin **monosodyum glutonat** adı verilen bir bileşik içermesidir. Bu bileşik beyindeki kan damarlarını daraltır.
 - e. Bunun haricinde, **bazı yiyeceklerde renklendirici ve koruyucu olarak kullanılan nitratlar ve nitritler baş ağrısına neden olabilir.**
 - f. Yeni boyanan yüzeylerdeki boya kokusu da migreni tetikleyebilir.
6. **Yoksunluk Baş Ağrısı:** Çok fazla çay, kahve ve kola içen insanlarda kafeinin aniden kesilmesi baş ağrısına neden olur. Alınan kafein miktarının azalması kan damarlarının gerilmesine ve böylece baş ağrısına neden olur.
7. **Hormonsal Değişiklikler:** Kadınlarda menstruasyondan hemen önce östrojen seviyesinin düşmesi migreni tetikleyebilir. Östrojenle birlikte doğun kontrol hapı alan kadınlarda çok şiddetli migren görülme ihtimali yüksektir.