

Menopozal Sağlık

Migren

Migren, perimenopoz döneminde sık görülen bir sorundur ve menopoz kliniklerine başvuran kadınların yaklaşık dörtte birini etkiler.

Migren, dalgalanan östrojen düzeyleri nedeniyle perimenopoz sırasında kötüleşebilir; atakların sıklığı, süresi ve şiddeti artabilir. Menopoz sonrasında azalabilir. Hormonlar migreni etkileyebilir, ancak katkıda bulunan tek faktör değildir.

Kadınlarda Migren Yönetimi

- Hormon düzeylerinin stabilize edilmesi (kontraseptif haplar, östrojen yamaları veya diğer hormonal tedaviler kullanılarak)
- Risk faktörlerinin değerlendirilmesi (ailede pıhtılaşma bozukluğu öyküsü, sigara kullanımı, kafein, fiziksel inaktivite, uyku bozuklukları)
- Migren günlüğü tutulması (aura, sıklık, şiddet ve paternlerin kaydedilmesi)
- Hormonal olmayan yaklaşımlar:
Akut tedavi: Antiinflatuvarlar, triptanlar veya gepantlar
Koruyucu tedavi: CGRP monoklonal antikorları, beta blokerler, antidepresanlar ve antiepileptikler

Migren kadınlarda erkeklere kıyasla daha sık görülür.

Menopozal Hormon Tedavisi (MHT) ve Migren

- Vazomotor semptomların tedavisinde MHT'nin kontrendike olduğuna ilişkin kanıt bulunmamaktadır.
- Sistemik veya vajinal hormon tedavisi uygulanabilir.
- Transdermal uygulamanın migren üzerinde olumsuz etki gösterme olasılığı oral tedaviye kıyasla daha düşüktür.
- Östrojen "çekilme" migrenini önlemek amacıyla östrojen sürekli olarak uygulanmalıdır.
- Menopozal semptomların kontrolünü sağlayan en düşük etkili doz kullanılmalıdır.
- Menopozal geçiş döneminde intrauterin levonorgestrel tercih edilebilir.
- Auralı migreni olan bireylerde iskemik inme riski yaklaşık iki kat artmıştır.
- Baş ağrısının eşlik ettiği veya etmediği migren aurası, östrojen replasmanı için bir kontrendikasyon değildir.
- Koagülasyon üzerinde çok az etkileri olduğundan, oral olmayan uygulama yolları ve düşük doz doğal östrojenler tercih edilmelidir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>

British Menopause Society (2022). Tool for clinicians: migraine and HRT <https://thebms.org.uk/wp-content/uploads/2022/12/06-BMS-TfC-Migraine-and-HRT-NOV2022-A.pdf>

Karceski (2023). Migraine and hormones: a complex interaction <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000207273>

The Migraine Trust <https://migrainetrust.org/understand-migraine/>