

NPİSTANBUL HASTANESİ
Saray Mah. Ahmet Tevrik İleri Cad. No:18 34768
Ümraniye / İstanbul
T: 0216 633 06 33 F: 0216 634 12 50
www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com

NP FENERYOLU TIP MERKEZİ
Ahmet Mithat Efendi Cad. No:17 (Bağdat Cad. Sahil Yolu Kalamış
Mevkii) 34726 Fenerbahçe-Kadıköy / İstanbul
T: 0216 418 15 00 F: 0216 418 15 30
www.nptipmerkezi.com np.fener yolu@uskudar.edu.tr

NP ETİLER TIP MERKEZİ
Nispetiye Cad. No:19 Etiler 34330
Levent-Beşiktaş / İstanbul
T: 0212 270 12 92 F: 0212 270 17 19
www.nptipmerkezi.com np.etiler@uskudar.edu.tr

ÜSKÜDAR DIŞ HASTANESİ
Saray Mah. Site Yolu Cad. No: 13-15A 34768
Ümraniye / İstanbul
T: 0216 633 25 25 F: 0216 474 12 59
www.uskudardishastanesi.com bilgi@uskudardishastanesi.com

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
Altunizade Mh. Üniversite Sokağı No:14 34662
Üsküdar / İstanbul
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56
www.uskudar.edu.tr bilgi@uskudar.edu.tr



“Hekim sadece yapılan tedavilerden değil
yapılmayan tedavilerden de sorumludur.”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan



“Hastaya zarar vermenin biçimlerinden
biri de hastayı tedavisiz bırakmaktır”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

NP Sağlık Grubu Bünyesinde Tedavi Seçenekleri

NP Sağlık Grubu, hastalığı anlamak ve müdahale etmek için size ve sevdiğinizinize yardımcı olacak kaynaklar sunar. Temel yaklaşımımız: Önce kapsamlı inceleme ve nöropsikolojik tarama yaparak teşhisi netleştirmek.

Daha sonra ölçmeye dayanan metotlarla tedavi planı yapmak. Güçlü ve yeterli yöntemlerle beyin kantlarını izleyerek tedavi uygulamaktır.

1. **Son teknolojik özelliklerin** eklendiği ameliyathaneler, yoğun bakım hizmetleri sadece beyin cerrahisi değil bütün cerrahi hizmetlere uygun altyapıya sahiptir.

2. **Görüntüleme sistemleri** MR, Angio BT, intra-operatif uygulamalar, mobil röntgen USG dahil geniş bir yelpazeye sahiptir.

3. **Nöromodülasyon Merkezi**nde beyin uyarım tedavileri en yeni yöntemlerle uygulanmaktadır.

4. **Psikoterapiler:** Amaç, eksiklikleri ve kayıplarını ortadan kaldırma, duygusal destek sağlama, yaşam olaylarına yönelik uygulanabilir bilgi ve beceri kazandırma, uyumsuz davranışların yerine uyumlu davranışların konmasıdır. Nöro-biofeedback, EMDR, psikanalitik psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, hipnoterapi, NPGRUP bünyesinde sunulan bazı terapi yöntemleridir.

5. **Yataklı Tedaviler:** Kişinin kendisinin ve çevresinin güvenliğini riske attığı, hayati tehlikenin olduğu, tedaviye direncin yaşandığı durumlarda yatarak tedavi etkili bir seçenektir.

6. **Genel Tıbbi Süreç:** Genel tıbbi hizmetlerle bağlantılı olarak altyapımız “Beyin odaklı” bir hastane olarak sunmaktayız.

7. **Implant Uygulamaları:** Hastanemizde Naltrexon İmplant ve Disulfiram İmplant uygulamaları yapılmaktadır. Kullanılan maddenin türüne göre uygulanan implantlar değişiklik göstermektedir.

8. **Aile Bilgilendirme Eğitimleri:** Bağımlılık sadece kullanılan kişiye değil tüm aileyi etkileyen bir hastalıktır. Dolayısıyla tedavide kişi ile birlikte ailenin de değişimi hedeflenmektedir. Bu sebeple hem ailelerin bu hastalık hakkında bilgilencmeleri hem de yakınlarının bırakmayı sürdürmelerini destekleyecek uygun davranış ve tutumları öğrenmeleri için eğitimler düzenlenmektedir.

9. **Klinik Farmakogenetik Laboratuvarı (İlaç Kan Düzeyi ve DNA Analizi):** İlaç kullanan hastalarda, ilaç kan düzeylerinin tedavi değerlerinin üstüne çıkmasına ya da ilaç etkileşimleri beyin işlevlerinde bozulmaya yol açabilir. Bunu saptamak için kullanılan ilaçların kan düzeyleri (TDM) ölçülür.

Genetik profile göre ilaç belirlenebilmesi ve kullanılan ilaçların kan düzeylerinin monitörizasyonu ile tedavinin başarı şansı artırılır. Kişiyi tedavi ile gereksiz veya yan etkisi yüksek olabilecek ilaçlar önceden saptanarak tedavi akıcı biçimde şekillendirilir. Gerekirse “DNA analizi” yapılır.

10. **Elektrokonvülsif Tedavi:** Hastalıkların alevli dönemlerinde hastanede yatarak anestezili EKT uygulaması yapılabilir. Beyne çok düşük elektrik akımı verilerek nöbet oluşturulur ve beyinin bozulmuş olan elektro- kimyasal süreçleri düzenlenir.

11. **Transkraniyal Manyetik Uyarım Tedavisi (TMU):** Psikiyatrik ve nörolojik hastalıklarda kullanılan yeni bir tedavi yöntemidir. Beynin hastalıklardan etkilendiği düşünülen bölgelerine kısa aralıklarla uygulanan manyetik alan aracılığıyla, beyinin elektriksel aktivitesi

düzenlenir, ilaçlara göre daha hızlı ve güçlü tedavi sağlar. Merkezlerimizde ilaç tedavisine dirençli depresyon vakalarında kullanılmaktadır. Elektrokonvülsif tedavinin uygulanmadığı bazı durumlarda (hasta ve ailenin tercihi, anestezi riski), manik ataklarda düşük frekanslarda uygulanmaktadır.

12. **EMDR:** Son yıllarda geliştirilen özgül psikoterapi tekniklerinden biri de kısaca EMDR olarak adlandırılan ve travmatik yaşantılarla ilgili genellekte olumsuz duygu ve düşünceleri zihinde yeniden işlemden geçirmeye dayanan bir yöntemdir.

13. **Hipnoterapi:** Hipnoz esnasında kişinin bilinçaltı ile etkileşim gerçekleştirilerek, tedavi amacı doğrultusunda yaşamda olumlu, önemli ve kalıcı değişiklikler elde edilebilmektedir.

14. **Nörofeedback:** Nörofeedback eğitiminde kişinin o andaki EEG’inden gelen beyin dalgalarıyla ilgili bilgiler kişiye görsel ve/veya işitsel sinyallerle bildirilir ve kişiden bunun belli yönlere kontrol altına alınması istenir. Kişinin yaşadığı soruna veya ihtiyacına göre beyinin hangi bölgesinde hangi frekansdaki dalgayı arttırmak/azaltmak gerekiyor ona göre bir tedavi protokolü düzenlenerek öğrenme ortamı yaratılır. Kişi o andaki düşüncesi ile beyin dalgaları arasındaki bağı görür ve istediği yönde kontrol edebilmeyi öğrenir.

15. **Biofeedback:** Vücut ısısı, cilt direnci, solunum sayısı, kas gerginliği ve kalp atım sayısını özel elektrotlar ile ölçerek kişinin bedensel duymaları ve düşünceleri arasındaki ilişkileri görselleştiren bir sistemdir.

16. **Biofeedback Destekli Sanal Gerçeklik Tedavisi:** Psikiyatride biofeedback destekli sanal gerçeklik tedavisi ile dış dünyada kişiyi kaygı veren uyaranlar terapi odasına taşınmaz. Kişi sanal gerçeklik gözlüğü ile kaygı veren durumu yaşantıların otomom sinir sistemindeki değişiklikler biyolojik geribildirim metodu sayesinde an be an izleniyor. Böylece korku, kaygı ve takıntılarla yüzleşmesi ve buna çökmesi sağlanıyor. Kişiyi bir gözlük takılıyor. Kişi üç boyutlu bir şekilde ortamda gibi kendini deneyimleyebiliyor. Terapist de bilgisayar ekranından o anda kişinin ne gördüğünü iki boyutlu olarak görüyor. Biofeedback’ten gelen sinyalleri izleyerek danışanın anksiyetesindeki artma ve azalmaları takip edebiliyor.

17. **Rehacom (Bilgisayarlı eğitim modülleri):** Zihinsel becerilerin tekrar kazanılması ya da mevcut becerilerin artırılması için kişiyi özel dikkat eğitim programı yapılabilir. Planlama, organizasyon, dikkat yönetimi gibi kognitif becerilerin rehabilitasyonu, bilgisayarlı eğitim modülleri kullanılarak yapılır.

18. **Uyku Laboratuvarı:** Uyku odası, fototerapi odası, uyku deprivasyon odası ve merkezi dijital tetkik sistemi ile uyku laboratuvarı oluşturulmuştur. Uyku laboratuvarları; nöroloji, KBB, göğüs ve psikiyatri uzmanlarının ortak disiplinler yaklaşımı gereken bir faaliyettir. Tedavide psikiyatrik yaklaşım çoğu defa gerekir. Laboratuvar sorumluluğu bu bilimçe yürütülmektedir.

19. **İleri Toksikoloji Laboratuvarı** ile bağımlılık hastalarının tedavisinde önemli avantajlar sağlanmaktadır.



NPİSTANBUL HASTANESİ
BAŞ AĞRISI MERKEZİ



BAŞ AĞRISI TIPLERİ VE NEDENLERİ

Gerilim Tipi Baş Ağrısı: Baş ağrısına neden olan birçok hastalık vardır. Toplumda en sık görülen baş ağrısı tipi **gerilim tipi baş ağrısı** denilen sinir, stres ve kaygıların neden olduğu baş ağrısıdır. Bu tip baş ağrısı, genelde başın etrafını saran bir ağrı olarak algılanır. Gerilim tipi baş ağrısı öğleden sonraları sık görülür ve başlangıçta ağrı kesicilere yanıt vermesine karşın sonraları yanıtız hâle gelebilir. Uzun süre ağrı kesici alan hastalarda, ağrı kesicilere bağlı mide ve böbrek hastalıkları görülebilir. Bu nedenle bu tip baş ağrısının ağrı kesicilerden çok özgül tedavi yaklaşımları ile tedavi edilmesi önerilir. Bu tedavi yaklaşımları gerilim ve kaygıyı azaltacak ilaçlar, rahatlama egzersizleri ve psikoterapilerden birini içerir.

Migren: Bir diğer sık baş ağrısı nedeni ise **migrendir**. Migren de toplumda oldukça sık görülen bir hastalıktır. Genelde tek taraflı ve zonklayıcı ağrıya neden olur. Aynı anda bulantı ve kusma görülebilir. Migren ağrısı çok şiddetli olabilir, bu nedenle kişinin okul ve iş performansında ciddi düşmelere neden olur. Migrenin tedavisinde triptan denilen özel ağrı kesiciler kullanılabilir. Ancak kişide sık ataklar görülüyorsa ve bu ataklara bağlı iş, okul, aile hayatında sorunlar ortaya çıkıyorsa özel migren ilaçlarından faydalanılabilir. Bu ilaçlar beta-blokör denilen tansiyon ilaçları ve epilepsi ilaçları denilen anti-epileptiklerdir.

Sık görülen bir diğer migren tipi **adette ilişkili migrendir**. Bazı kadınlarda her adet döneminde tekrarlayan migren atakları olur. Bu tip atakların tedavisinde de önleyici tedavi yaklaşımları uygulanabilir. Örneğin migren ilaçları sadece adet döneminde kullanılarak adete bağlı ağrıları önlenebilir.

Neuraljiler: Üçüncü sık görülen baş ağrısı tipi de **neuraljilerdir**. Bu tip ağrılar genelde elektrik çakması gibi algılanan kısa süreli ama çok şiddetli ağrılardır. En sık görüleni yüzde ağrıya neden olan **trigeminal neuraljidir**. Kişi yüzünde çok kısa süren ama çok rahatsız edici elektriklenmeler hisseder. Bu tip ağrıların tedavisinde ilk seçenek epilepsi ilaçlarıdır. Ancak bu tedaviden fayda görülmezse ilgili sinirin blokajı

yoluna gidilebilir. Sinir blokajında ağrıya neden olan sinire lokal anestezi verilmektedir. Böylece ağrı uzun süreli kesilme sağlanabilir.

Bu nedenlerin dışında daha birçok baş ağrısına neden olan hastalık görmekteyiz. Örnek vermek gerekirse **artmış kan basıncı** baş ağrısı yapabilir. Bu durumun tedavisi etkin tansiyon tedavisidir. Boyun fıtıkları özellikle başın arka kısmına vuran ağrıları yapabilir. Kullanılan ilaçların yan etkisi şeklinde ortaya çıkan baş ağrıları da vardır. Tüm bu hastalıkların bir nöroloji hekimi ile yapılacak görüşmede irdelenmesi ve hastaya doğru teşhis konması beklenir.

BAŞ AĞRISI İLE İLGİLİ EN ÇOK MERAK EDİLENLER Baş ağrım var, telaşlanmalı mıyım?

Şu özelliklerden bir ya da birkaçını taşıyan ağrınız varsa hemen nöroloji doktoruna gidin:

- Özellikle yeni başlayan ve daha önceden yaşamadığınız tipte baş ağrısı
- Hayatınızda hiç yaşamadığınız kadar şiddetli baş ağrısı
- Gece ağrıyla uykudan uyanma, bulantı, kusma

Bu durumda sizden beyin filmi istenmelidir. Baş ağrısı nadir de olsa beyin tümörleri veya kanamalarının habercisi olabilir. Bu durumda hızla beyin görüntülemesi (MR veya tomografi) yapılarak sonuca gidilmelidir.

Baş ağrısı için sürekli ağrı kesici kullanmak doğru mu?

Ağrı kesiciler genelde masum ilaçlar olarak kabul edilir. Ama böbrek, mide gibi organlar üzerinde geri dönüşüzsüz hasarlar bırakabilirler. Bu nedenle uzun süreli ve düzenli ağrı kesici kullanımından kaçınmak gerekir. Özellikle baş ağrınız için haftada birden fazla ağrı kesici alma ihtiyacı hissediyorsanız bir nöroloji doktoru ile görüşmeniz gerekir.

Migrenin kesin tedavisi olmadığı ve migren hastalarının yaşam boyu ağrı çektiği doğru mu?

Toplumun %15'i migren ve diğer şiddetli baş ağrılarından



Bilimsellik, Sürekli Gelişim ve Hasta Odaklı Hizmet

yakınmaktadır. Migren hem gençlik hem orta yaş hem de yaşlılık döneminde görülebilen bir rahatsızlıktır. Ancak bazı insanlar yaşamın belirli dönemlerinde daha çok baş ağrısından yakınabilmektedir. Örneğin migren atakları genelde 20'li ve 50'li yaşlarda daha sıktır. Bu nedenle migren yaşam boyu bir hastalık olarak kabul edilebilir ancak şiddeti yaşa bağlı değişiklik gösterir.

Migreni tamamen ortadan kaldıracak ve tek seansta uygulanacak bir tedavi bulunmamaktadır. Ancak migren için elimizde birçok önleyici tedavi bulunmakta ve bu tedaviler düzenli uygulandığında kişinin hemen hemen ağrısız bir yaşam sürmesi sağlanabilmektedir. Bu nedenle, migren hastalarının bilmesi gereken en önemli gerçek ağrıya yaşamının kader olmadığıdır.

Çocuğumun başı ağrıyor ne yapmalıyım?

Çocuklarda baş ağrıları titizlikle ve hızla incelenerek altta yatan tehlikeli durumlar varsa saptanmalıdır. Çok bilinmemesine karşın migren, çocuklarda da sık görülen bir hastalıktır; tedavi edilmezse ciddi okul ve davranış problemlerine neden olur. Çocuklardaki baş ağrıları da erişkindeki gibi ciddiyetle ele alınmalıdır ve tedavi edilmelidir. Etkin bir tedavi için çocuk, nörolojik ve ruh sağlığı açısından değerlendirilmelidir.



NPİSTANBUL Hastanesi Baş Ağrısı Merkezi'nde baş ağrısına nasıl bir tedavi yaklaşımı izlenmektedir?

Hastanemiz Baş Ağrısı Merkezi baş ağrısına çok disiplinli bir yaklaşımı benimsemektedir. Baş ağrısı için hastanemize başvurduğunuzda öncelikle nöroloji ve psikiyatri/psikoloji uzmanları tarafından değerlendirilirsiniz. Bu değerlendirmenin amacı, baş ağrınıza neden olan hastalığı teşhis etmek ve duruma eşlik eden psikolojik faktörleri belirlemektir. Birçok hasta psikolojik nedenlere bağlı (örneğin gerilim, depresyon, sürekli kaygı) baş ağrısı yaşamaktadır ve bu ruhsal durumlar tedavi edilmeden baş ağrısını tedavi etmek mümkün olamamaktadır.

Bunun yanında gerekli görülürse beyin cerrahisi, diyetisyen, fizyoterapi gibi bölümlerle de baş ağrınızın tipine göre fikir alışverişi yapılmaktadır. Örneğin baş ağrınız bir sinir sıkışmasına bağlıysa beyin cerrahisi ekibi bu sinire basit bir müdahale ile ağrıyı ortadan kaldıracaktır. Bazı hastalarımızın baş ağrısına özellikle yedikleri içtikleri gıdalar neden olabilmektedir. Özellikle migren hastalarının ağrıları; alkol, çikolata, işlenmiş gıdalar ve peynirle tetiklenebilir. Diyetteki bu gibi durumların bulunup diyetten çıkarılması da önemli miktarda ağrı azalmasına neden olabilir. Bunun yanında özellikle kas iskelet sistemli kökenli ağrılarda, örneğin boyunda "kireçlenme" kaynaklı baş ağrılarında, fizik tedavi uygulanabilir.



Baş Ağrısı Merkezi'nde hangi tetkikler istenebilir?

Merkezimizde bir hastamız başvurduğunda öncelikle nöroloji hekimi değerlendirilerek baş ağrısının nedeni saptanır. Bu aşamada, şüphe hâlinde, beyine ilgili ve diğer dahili hastalıkları dışlamak için beyin MR filmi, elektroensefalografi (EEG) ve kan tahlilleri istenebilir.

Bu aşamadan sonra ağrınıza en uygun tedavi belirlenmeye çalışılır. Ağrınızı anlayabilmek için önce sizi doğru anlamamız gerekir. Bu nedenle sizden ağrı şiddetiniz ve psikoloji durumunuzla ilgili anketler doldurmanız istenebilir. Bu tetkik aşamaları tamamlandıktan sonra tedavi aşamasına geçilir.

NPİSTANBUL Hastanesi Baş Ağrısı Merkezi'nde ne gibi tedaviler uygulanmaktadır?

Baş ağrısı merkezimizde hastaların en güncel ve bilimsel temele dayanan tedavileri almasını amaçlıyoruz. Bugün baş ağrısında etkinliği kanıtlanmış birçok ilaç tedavisi bulunmaktadır. Bunun yanında, başın doğru akımla elektriksel uyarımının migrende etkin bir tedavi olduğu son yıllarda yapılan araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır. Beyin uyarımı yanında, yapılan çalışmalarda biyogerişilendirim yani kişiye kendi bedenini kontrol etme yöntemleri de öğretilerek baş ağrısında ciddi tedavi başarısına erişildiği gösterilmiştir. Bu nedenle merkezimizde etkinliği kanıtlanmış klasik tedavilerin yanı sıra beyin uyarımı ve biyogerişilendirim gibi güncel tedaviler de kullanılmaktadır.

Son olarak merkezimizde nöroloji ve psikiyatri hekimleri uzman psikologlarla birlikte çalışarak hastalarımıza çok yönlü bir tedavi imkânı sunmaktadır. Biliyoruz ki baş ağrısı birçok psikolojik rahatsızlığın ve streste başa çıkamamanın habercisi olabileceği gibi, ruhsal açıdan güçlü insanlar bile uzun süre baş ağrısı çektiğinden yıpranmakta ve çeşitli psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Merkezimizde uygulanan çok disiplinli bir çalışma sonunda hastalarımızın hem ağrı açısından hem de psikolojik iyi-oluş açısından yaşam kaliteleri artırılmaktadır. Örneğin aşırı gerilim altında bulunan hastalarımızı bu nedenle baş ağrısı çekiyorsa onlara merkezimizde uzman bir psikolog eşliğinde rahatlama egzersizleri öğretilir ve baş ağrısından nasıl kurtulabilecekleri anlatılır.

Son olarak sağlıklı bir vücudun sırrının düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme olduğuna inanıyoruz. Merkezimizde beslenme ve egzersiz konularında danışmanlık hizmeti verip, hastalarımızın yaşamdan maksimum keyif alarak ağrısız bir yaşam sürmelerini amaçlamaktayız.