

27 MEI > 01 JUNI 2013

MIGRAINE? OF HOOFDPIJN ■

MIGRAINE IS MEER DAN HOOFDPIJN.
Lees er hier meer over en raadpleeg je apotheker.

Welke soorten hoofdpijn zijn er?

Spanningshoofdpijn

De meeste mensen hebben wel eens last van spanningshoofdpijn. Vrouwen meer dan mannen. Dit type hoofdpijn is zelden of nooit ernstig, maar het kan je toch hinderen bij dagelijkse activiteiten.

Wat voel je? Een klemmende of drukkende pijn, vaak aan beide kanten van je hoofd. Straalt dikwijls van de nek uit naar boven of beneden. De pijn is gewoonlijk matig, maar kan ook hevig zijn.

Mogelijke oorzaken zijn emotionele spanning (stress) of fysieke spanning (bijv. slechte houding).

Chronische dagelijkse hoofdpijn

Treedt je hoofdpijn zeer vaak op, d.w.z. meer dan 15 dagen per maand gedurende meer dan drie maanden, dan is er sprake van chronische dagelijkse hoofdpijn. Dit komt verrassend veel voor, meestal bij vrouwen. De pijn is dikwijls dof. Ook vermoeidheid, misselijkheid, prikkelbaarheid en slaapproblemen zijn mogelijke symptomen. Vaak is dit spanningshoofdpijn die chronisch wordt. Soms ontstaat het als bijwerking van bepaalde geneesmiddelen.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn bestaat uit korte aanvallen van zeer hevige, eenzijdige hoofdpijn, doorgaans in of rond het oog. Gewoonlijk zonder waarschuwing, een of meerdere keren per dag, op hetzelfde moment, overdag of 's nachts. Gelukkig komt clusterhoofdpijn niet vaak voor: maar 3 op 1000 mensen heeft er last van. Mannen lopen vijf keer meer risico dan vrouwen.

Migraine, een specifieke aandoening

Migraine komt in **aanvallen** voor, soms een- of tweemaal per jaar, soms tot wel verschillende keren per maand. Het voornaamste kenmerk is **hoofdpijn**, die hevig kan zijn. Misselijkheid of braken en overgevoeligheid voor licht en geluid komen ook zeer vaak voor.

Ben je misselijk als je hoofdpijn hebt, hinderen licht en geluid je of ben je door je hoofdpijn **niet in staat om je dagelijkse dingen te doen?**
Dan heb je waarschijnlijk migraine.



“Van een migraineaanval ben ik serieus ziek. Dan ben ik out voor de rest van de dag. Soms zelfs langer. Ik voel het gewoon aankomen... en dan slaat het heel hard toe. Dan voel ik me zo rot dat ik op bed moet gaan liggen. Ik word vreselijk misselijk en ik moet overgeven en dan neemt de pijn wat af. De dag daarna heb ik nog wat vage pijn en ben ik keimoe.”

Els, 32 jaar

Hoe weet je of je migraine hebt en geen ander type hoofdpijn?

Een migraineaanval bestaat meestal uit **vier fasen**. Tussen de aanvallen voelen de meeste mensen met migraine zich trouwens heel goed.

1. De waarschuwingsfase

Slechts de helft beleeft deze fase bewust. Enkele uren tot een of twee dagen voor het begin van de hoofdpijn voel je je prikkelbaar, neerslachtig of moe. Sommigen voelen zich dan weer ongewoon energiek of hebben enorm zin in eten. Anderen ‘weten gewoon’ dat er een migraineaanval aankomt.

2. De aurafase

Slechts een derde heeft ooit een **aura**, en niet eens bij elke aanval. Het is een signaal van de hersenen en houdt meestal 10 tot 30 minuten aan. Je ziet mogelijk blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen, meestal aan één kant. Soms zie je dubbel of wazig. Er kunnen ook tintelingen of gevoelloosheid optreden. Moeite met spreken valt ook voor.

3. De hoofdpijnfase

Een aanval van migraine duurt gewoonlijk **iets minder dan 1 dag, maar kan tot 3 dagen duren**. Het komt meestal 1 tot 2 keer per maand voor, maar varieert van 1 keer per jaar tot 2 keer per week. Duurt een aanval korter dan 4 uur of langer dan 72 uur, heb je wellicht geen migraine.

Migrainehoofdpijn is soms hevig en komt meestal voor aan één kant van je hoofd, soms aan beide kanten. Vaak zit de pijn aan de voorkant of bij de slaap. Hij is meestal kloppend of bonzend en verergert bij beweging.

Waarschijnlijk ben je misselijk en moet je zelfs (bijna) braken (wat de hoofdpijn lijkt te verlichten). Licht en geluid kunnen ook onaangenaam zijn en je bent misschien ook het liefst alleen in een donkere en stille omgeving.

4. De herstelfase

Treedt in zodra je hoofdpijn vermindert. Je kan weer moe, prikkelbaar en neerslachtig zijn en moeite hebben om je te concentreren. Het kan nog een hele dag duren voor je je weer helemaal beter voelt.

Migraine, zoveel mensen zitten ermee

Migraine komt vrij vaak voor: **1 Belg op 5 heeft ooit in zijn leven last van migraine.*** Vrouwen hebben er 3 keer meer kans op dan mannen. Migraine treft vooral de populatie tussen 25 en 45 jaar, maar kan op alle leeftijden voorkomen. Het begint soms als je nog kind bent of adolescent, bij meisjes eerder in de puberteit.

Migraine kan erfelijk zijn en veel migrainepatiënten hebben een vader of moeder die ook aan migraine lijdt.

Wat lokt een migraineaanval uit?

De juiste oorzaak van migraine is niet bekend. Maar er zijn verschillende 'triggers' die een aanval kunnen uitlokken.

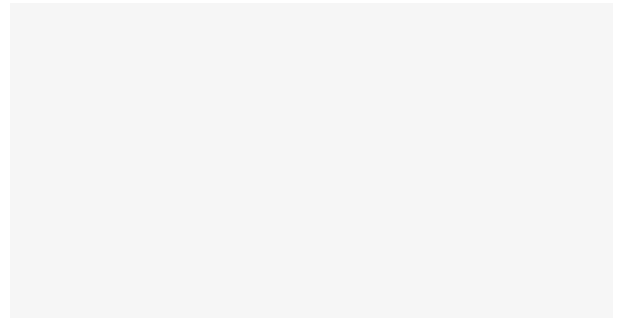
- **Voeding:** sommige voedingsmiddelen en alcohol kunnen een aanval triggeren, maar niet bij iedereen. Vaker gaat het om te laat of te weinig eten of het overslaan van een maaltijd.
- **Slaap:** veranderingen in je slaappatroon, zowel slaapgebrek als uitslapen.
- **Stress:** een druk leven, werk, het opkroppen van problemen of andere stressfactoren.
- **Levensritme:** onregelmatig eten, onregelmatig slapen, stress en vermoeidheid, intensieve inspanning, of reizen door verschillende tijdzones.
- **Omgeving:** fel of flirkerend licht, sterke geuren, opvallende weersveranderingen, temperatuurschommelingen, veranderingen in luchtdruk.
- **Hormonale schommelingen:** hormonale factoren bij vrouwen zoals menstruatie, hormonale anticonceptie en hormoonsubstitutie therapie (HST).
- Bepaalde medicijnen.

Migraine? Praat erover met je apotheker of je dokter.

Heb je regelmatig last van acute aanvallen van hoofdpijn? Herken je iets van wat je in deze folder leest? Probeer dan eerst je triggers te bepalen, om ze te leren beheersen; en ga op zoek naar een efficiënte behandeling.

Je apotheker en je dokter kunnen je zeker helpen om een oplossing voor jou te vinden.

Uw apotheker



Week van de
MIGRAINE

wordt ondersteund door



OPHACO
OFFICE DES PHARMACIES COOPÉRATIVES DE BELGIQUE
VERENIGING DER COÖPERatieve APOTHEKEN VAN BELGIË



*Aanpak van migraine in de huisartsen praktijk. Domus Medica. 2010.