

HOOFDPIJN

Verschillende vormen van hoofdpijn

Er bestaan verschillende vormen van hoofdpijn. Spanningshoofdpijn en migraine komen het meest voor. Sommige aandoeningen als bijvoorbeeld sinusitis of hersenvliesontsteking gaan ook gepaard met hoofdpijn. Ook het overmatig of veelvuldig gebruik van bepaalde geneesmiddelen, vooral pijnstillers, kunnen hoofdpijn veroorzaken. Men spreekt dan van geneesmiddelafhankelijke hoofdpijn. Iemand kan ook aan verschillende vormen van hoofdpijn tegelijkertijd lijden.

Spanningshoofdpijn

Dit is het meest voorkomende type hoofdpijn. De pijn zit vaak aan beide zijden van - als een band rondom - het hoofd. Het is een drukkende, klemmende pijn. De hoofdpijn gaat niet gepaard met misselijkheid. Inspanning verergert de hoofdpijn niet; integendeel afleiding als sporten, ontspanning of slapen kan de pijn verminderen. De hoofdpijn kan een uur tot een enkele dagen aanhouden. Zij kan verbonden zijn met stress, maar ze kan ook veroorzaakt worden door een verkeerde houding, stijve nek en / of schouderpijn, slecht slapen, vermoeidheid of zorgen. Soms is er geen reden. Deze hoofdpijn reageert vaak goed op pijnstillers, die je zonder voorschrift kan verkrijgen. Gaat je hoofdpijn gepaard met neklachten en lichte koorts, dan raadpleeg je best onmiddellijk je huisarts.

Spanningshoofdpijn wordt even vaak gezien bij mannen als bij vrouwen.

Migraine

Migraine ... een bonzende hoofdpijn aan één zijde van het hoofd, die verergert bij de minste inspanning. Ze gaat vaak gepaard met misselijkheid, soms ook met braken, en kan worden voorafgegaan door het zien van sterretjes, flikkeringen en flitsen. Fel licht en lawaai worden slecht verdragen. Soms ervaart men tintelingen aan één kant van het lichaam. Een aanval kan 4 tot 72 uur duren, maar verdwijnt meestal binnen één dag. Sommige patiënten hebben slechts af en toe een migraine - aanval, andere hebben er regelmatig last van. Bij migraine speelt erfelijke aanleg een rol. Een migraine - aanval kan zonder aanleiding opkomen of kan uitgelokt worden door uiteenlopende factoren. Deze factoren verschillen van persoon tot persoon. Spreek hierover met je apotheker of huisarts. Vraag ook naar de folder "Migraine"!

Migraine wordt driemaal meer gezien bij vrouwen dan bij mannen.

*Indien je nog vragen hebt,
raadpleeg je apotheker of arts!*

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn wordt zelden gezien. Ze doet zich voor onder de vorm van pijn aanvallen, die 15 minuten tot 3 uur kunnen aanhouden. Zij kunnen zich tot achtmaal per dag herhalen. De intense pijn zit aan één zijde van het hoofd, rond en achter het oog. Zij gaat samen met het tranen of roodheid van het oog, neusverstopping afgewisseld met neusloop aan dezelfde kant van de hoofdpijn. Clusterhoofdpijn verdwijnt soms gedurende 1 jaar.

Zij wordt zesmaal meer gezien bij mannen dan bij vrouwen.

Geneesmiddelafhankelijke hoofdpijn

Veelvuldig gebruik van pijnstillers of antimigrainemiddelen kan leiden tot een toename van het aantal dagen hoofdpijn, alsook van de ernst van de hoofdpijn. Indien je meer dan 3 dagen per week last hebt van hoofdpijn en hiervoor pijnstillers inneemt, is het mogelijk dat je lijdt aan geneesmiddelafhankelijke hoofdpijn. Raadpleeg dan je arts of apotheker!

Heb je last van hoofdpijn, probeer toch je inname van pijnstillers en / of antimigrainemiddelen tot maximum 2 dagen per week te beperken!

Wat nu?

Het is belangrijk om je hoofdpijn zo nauwkeurig mogelijk te kunnen omschrijven. Een hoofdpijndagboek bijhouden, kan hiervoor een hulpmiddel zijn. Noteer de frequentie en de aard van je hoofdpijn, alsook de geneesmiddelen, die je inneemt voor je hoofdpijn, in een hoofdpijndagboek. Het kan handig zijn dit hoofdpijndagboek eens met je arts te bespreken, zodat hij een juiste diagnose kan stellen en zodoende de beste behandeling kan voorschrijven. Je kan,

samen met je apotheker, op basis van het dagboek nagaan welke factoren bij jou migraine kunnen uitlokken en / of de ingestelde behandeling doeltreffend is.

*Vraag ook naar een
hoofdpijndagboek!*

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!