

## MIGRAINE

1/2

### Wat is migraine?

Migraine ... een bonzende hoofdpijn aan één zijde van het hoofd, die erger wordt bij de minste inspanning. Vaak gaat ze gepaard met misselijkheid, soms met braken. Fel licht en lawaai worden slecht verdragen. Sommige personen voelen tintelingen aan één lichaamskant.

Een aanval kan 4 tot 72 uur duren, maar verdwijnt meestal binnen één dag. Sommige patiënten hebben slechts af en toe een migraine - aanval. Anderen hebben er regelmatig last van.

### Het verloop van migraine

Een migraine - aanval telt 4 stadia.

Deze doen zich echter niet altijd voor bij alle migraine - patiënten.

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

#### 1. Voorafgaand aan de aanval

Ongeveer 40 % van de migrainepatiënten vertonen 2 tot 48 uren voor de hoofdpijn kenmerkende tekenen. Deze voortekens noemt men de **prodromale verschijnselen**. De meest voorkomende zijn: vermoeidheid, geeuwen, humeurschommelingen en hevige eetlust.

#### 2. Vlak vóór de aanval

Sommige migraine - aanvallen worden voorafgegaan door typische verschijnselen, die we **aura** noemen. Ze verschijnen een halfuur tot 1 uur voor de hoofdpijn. Vaak gaat het om gezichtsstoornissen (sterretjes, flikkeringen, flitsen) of tintelingen aan één lichaamskant. Ongeveer 1 op de 4 migrainepatiënten ervaren een aura.

#### 3. De aanval zelf

De matige tot ernstige, bonzende hoofdpijn gaat vaak samen met misselijkheid en soms met braken. Bij de minste inspanning verergert ze. Fel licht en lawaai worden slecht verdragen. Zij verplichten de migrainepatiënt ertoe om zich terug te trekken in een rustige en donkere omgeving.

#### 4. Na de aanval

Op het einde van de aanval ben je mogelijk moe of slechtgehumeurd. Je kan nog 1 tot 2 dagen last hebben van een verminderde eetlust, spierpijn of van een vage "rest" - hoofdpijn.

### Hoe ontstaat migraine?

Hoe migraine ontstaat, is nog niet helemaal duidelijk. De hoofdpijn wordt veroorzaakt door het uitzetten en een ontsteking van hersenbloedvaten. Naast een erfelijke aanleg kunnen ook andere factoren een migraine - aanval uitlokken. Deze uitlokkende factoren of zogenaamde "triggers" verschillen van persoon tot persoon. Het is in je eigen belang dat je jouw triggers achterhaalt.

Vaak voorkomende triggers zijn:

- † Bepaalde voedingswaren als chocolade, rode wijn, kazen of oosterse gerechten;
- † Bepaalde geneesmiddelen zoals bvb. de pil;
- † Te veel of te weinig slaap;
- † Het overslaan van een maaltijd;
- † Hormonale schommelingen (bvb. maandstonden, menopauze, zwangerschap, ...);
- † Emoties als stress of angst;
- † Omgevingsfactoren: lawaai, fel licht, sterke geuren, wind, ... ;
- † Weersveranderingen of hoogteschommelingen (bvb. vakantie naar de bergen, ...).



### Voorkomen, beter dan genezen!

Of je je uitlokkende factoren kent of niet, een gezonde en regelmatige manier van leven is een eerste belangrijke stap in het voorkomen van een migraine - aanval.

Hier heb je enkele tips:

- ↑ Vermijd je migraine - triggers;
- ↑ Beweeg regelmatig;
- ↑ Eet gezond en op regelmatige tijdstippen;
- ↑ Vermijd stress. Maak regelmatig tijd voor jezelf;
- ↑ Stop met roken;
- ↑ Wees zuinig met alcohol;
- ↑ Let op je zithouding tijdens het werk;
- ↑ Open regelmatig de ramen. Een goede ventilatie van de ruimte; waar je je bevindt, is belangrijk; ook als je slaapt.

Vraag ook de folder  
"Behandeling Migraine" !

### Behandeling

Er bestaan twee types van migrainebehandeling. Enerzijds is er de behandeling van de migraine - aanval zelf, anderzijds bestaat er eveneens een preventieve behandeling, ook wel profylactische behandeling genoemd.

#### Aanvalsbehandeling

De geneesmiddelen, die de migraine - aanval aanpakken, verlichten niet alleen je hoofdpijn, maar ook de andere symptomen als misselijkheid, overgeven, overgevoeligheid voor licht en geluid, etc.

Indien tijdig ingenomen zullen sommige geneesmiddelen de aanval onderbreken.

#### Preventieve of profylactische behandeling

Als je last hebt van meer dan 2 aanvallen per maand, kan een preventieve behandeling door je arts overwogen worden. Deze geneesmiddelen dienen elke dag ingenomen te worden. Zij verminderen het aantal en de ernst van de aanvallen, maar voorkomen deze niet helemaal. Eens een aanval ingezet is, helpen deze geneesmiddelen niet.

### Wat nu?

Het achterhalen van de uitlokkende factoren, alsook het zoeken naar de doeltreffende geneesmiddelen voor jouw migraine, kan enige tijd kosten. Het bijhouden van een hoofdpijndagboek kan je hierbij helpen! Noteer gedurende enkele maanden de dagen waarop je last hebt van migraine. Geef hierbij ook aan: de duur en de ernst van de aanval, de begeleidende symptomen, de omstandigheden zowel voorafgaand als tijdens de aanval, alsook welke geneesmiddelen je hebt genomen met hun hoeveelheid en het tijdstip van inname.

Het overlopen van het hoofdpijndagboek met je arts en / of apotheker laat toe na te gaan welke factoren bij jou migraine uitlokken en welke geneesmiddelen aangewezen zijn. Later kan men ook aan de hand van dit dagboek nagaan of de behandeling juist wordt gevolgd en of ze doeltreffend is.

Stempel apotheek