

# VRAAG

van de  
week

## 'Is er iets te doen aan migraine rond de menstruatie?'

Op deze plek geven (medisch) specialisten antwoord op gezondheidsvragen van lezeressen. Heb je ook een vraag die je wilt voorleggen aan onze (medisch) specialisten? Stuur hem naar [redactie@margriet.nl](mailto:redactie@margriet.nl), o.v.v. 'Vraag aan'.

Deze week:



Neuroloog en bioloog dr. Gisela Terwindt is gespecialiseerd in hoofdpijn. In het Leids Universitair Medisch Centrum behandelt ze veel patiënten met migraine. Ze doet er ook veel onderzoek naar.

**Mariska (45):** "Elke maand heb ik rond mijn menstruatie heel erge hoofdpijnaanvallen. Is daar iets tegen te doen?"

**Dr. Gisela Terwindt:** "Een op de drie vrouwen krijgt in haar leven te maken met migraine. We vermoeden dat vrouwelijke hormonen een belangrijke rol spelen bij die klachten. Daar zijn verschillende redenen voor. Zo hebben vóór de puberteit meer jongens dan meisjes migraine. Maar als ze eenmaal beginnen te menstrueren, halen meisjes de jongens ruimschoots in. Op de leeftijd tussen de vijftien en vijftig jaar hebben vrouwen zelfs drie keer meer migraine dan mannen. Bovendien ervaren zij de aanvallen vooral rond hun menstruatie. Tijdens de zwangerschap en na de overgang verdwijnen de klachten in veel gevallen. Kortom, redenen genoeg om te denken dat geslachtshormonen bij migraine belangrijke boosdoeners zijn. Hoe dat precies werkt, weten we nog niet. En helaas ook niet hoe we hormonen kunnen beïnvloeden om een aanval te voorkomen. In de praktijk wordt er wel veel met anticonceptiemiddelen geëxperimenteerd. Zo zweren sommige vrouwen bij een hormoonspiraal, anderen ervaren dat het doorslikken van de pil ze helpt.

Als je echt veel last hebt van migraine rond je menstruatie, raad ik je aan om je naar een hoofdpijnpoli te laten doorverwijzen. Daarvan zijn er meer dan dertig in Nederland. Indien nodig kan een gespecialiseerde neuroloog je medicijnen voorschrijven waarmee je een aanval kunt onderdrukken, zogenaamde triptanen. Verder kunnen sommige middelen - zoals bepaalde bloeddrukverlagers en anti-epilepsiemiddelen - als je ze dagelijks inneemt, het aantal, de duur en de ernst van aanvallen verminderen of zelfs voorkomen.

Er is wel één belangrijke maar. Zowel gewone pijnstillers als triptanen kunnen hoofdpijn juist verergeren als je ze te vaak slikt. Sterker nog: twee derde van de mensen met chronische migraine knapt op nadat ze zijn afgekickt van zulk 'overgebruik'. De regel is dan ook dat je bij migraine niet meer dan vijftien dagen per maand pijnstillers en niet meer dan tien dagen per maand triptanen mag innemen. Een hoofdpijnspecialist kan je helpen om je goed op medicijnen in te stellen. Als dat is gelukt, kun je daarvoor in het vervolg weer bij je huisarts terecht. Tot slot: ook een op de zeven mannen krijgt in zijn leven migraine. Het lijkt erop dat ook bij hen geslachtshormonen een rol spelen, en dan wel testosteron. Ook daar moet meer onderzoek naar worden gedaan, zodat we de 2,4 miljoen migrainepatiënten in Nederland nog beter kunnen helpen." Meer informatie: [www.lumc.nl/org/hoofdpijn-onderzoek](http://www.lumc.nl/org/hoofdpijn-onderzoek).