

8-9 Advies



Aurakenmerken
Aanvallen van Migraine mét aura komt bij circa een derde van alle migrainepatiënten voor. Tijdens een aura heeft 90% van de patiënten visuele problemen, zoals lichtflitsen, zigzaglijnen of zelfs gezichtsvelduitval. Bij 10% treden ook tijdelijke verschijnselen op zoals tintelingen aan één kant van het lichaam, krachtverlies in arm of been, spraakstoornissen en gevoelsuitval in delen van het lichaam. Duur: 10-60 minuten, gemiddeld 22 minuten.

Rust
Stop bij de eerste verschijnselen van migraine met uw bezigheden, neem rust en neem bij de eerste hoofdpijn of bij voortekenen van een aanval medicatie die de arts heeft voorgeschreven. 'Flink' zijn en doorwerken helpt niet, dit kan klachten zelfs verergeren. Vertel mensen in de omgeving dat u migraine en/of een aanval heeft.

NIEUWE INZICHTEN

Migraine lijkt steeds nadrukkelijker een 'elektrische storing' in de hersenen. Tot nu toe werd uitgegaan van een doorstromingsprobleem van de bloedvaten. De inzichten over het ontstaan van deze aandoening, die maar liefst tien procent van de wereldbevolking regelmatig en drie procent permanent ernstig invalideert, zijn daarmee indringend aan het veranderen.

„Migraine is meer een kortsluiting in de prikkeloverdracht tussen hersencellen, dan een kwestie van vaten die nauwer of wijder worden”, zegt neuroloog Carpay van het Tergooi ziekenhuis in Hilversum en Blaricum. Neuroloog prof. dr. M.D. Ferrari van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), die al bijna 35 jaar wetenschappelijk mede richtinggevend is in de ontrafeling van migraine, formuleert het als volgt:

Elektrische storing in hersenen

„Migraine is het gevolg van hyperactief gedrag door delen van onze hersenen. Op elke inkomende prikkel reageren sommige hersencellen overdreven actief. Zij staan als het ware continu in de hoogste versnelling.”

„Het gaat iom een precaribalans in het brein van positieve en negatieve prikkels”, weet Carpay. „Een plotselinge overprikkeling kan tot een disbalans leiden. Wat dat betreft zijn er overeenkomsten met epilepsie. Niet voor niets kunnen sommige anti-epileptica migraineaanvallen voorkomen.”

Toch wordt het merendeel van de patiënten op dit moment nog behandeld met geneesmiddelen, zoals bijvoorbeeld 'triptanen', die

onder meer werken op de bloedvaten. „Die zijn zeker niet achterhaald”, zegt Michel Ferrari, die in de jaren tachtig betrokken was bij de ontwikkeling van deze medicijnen. „Het vaatvernauwende effect van triptanen is echter minder nodig omdat we nu weten dat het meer om de zenuwcellen gaat dan om de bloedvaten. De vaten spelen wel degelijk een rol in de gevolgen van migraine, maar het is geen oorzakelijke rol.”

Het wachten is dan ook op een heel nieuwe groep moleculaire geneesmiddelen, zogeheten 'Calcitonine-gelateerde peptiden' (CGRP's). Die worden inmiddels internationaal uitgetest bij groepen patiënten. De middelen blokkeren, al in de zenuwcellen, de aanmaak en werking van de neurotransmitter (boodschapperstof, die ook voor pijngeleiding zorgt).

MIGRAINE

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft migraine op de zevende plaats gezet van de 25 meest belastende chronische ziekten, ruim vóór ernstige aandoeningen als epilepsie (20) en Alzheimer (24). Ruim 2,5 miljoen Nederlanders ondergaan ten minste één aanval per jaar. Laat het niet uw leven beheersen, want er is vaak veel aan te doen.



RENÉ STEENHORST
MEDISCH REDACTEUR

Migraine ken ik van nabij, uit mijn eigen omgeving. Dagenlange stilte in huis, niet teveel zeggen, niet teveel vragen. Geen muziek, geen tv, alles op gedempte toon. Een zieke die dagenlang in bed ligt, met de gordijnen dicht. Migraine is veel meer dan hoofdpijn, het is je vooral lichamelijk heel ellendig voelen. Nederlandse wetenschappers zijn voluit bezig om migraine in de kiem te smoren, ze zeggen nú te weten hoe het ontstaat en werken aan effectievere geneesmiddelen.

Onderneem actie

door René Steenhorst

Jaarlijks liggen 800.000 Nederlanders 18 dagen plat door migraine en 160.000 migrainepatiënten kennen zeker 54 van deze malaisedagen per jaar. Daarmee is migraine de duurste hersenaandoening die Nederland jaarlijks 3,1 miljard euro aan behandeling, medicatie en arbeidsverzuim kost.

Veel mensen met migraine gaan niet alleen gebukt onder de ernst van hun aandoening, maar leven ook met een aangepraat schuldgevoel. Neuroloog dr. J.A. Carpay, secretaris van de Nederlandse Hoofdpijn Vereniging en de werkgroep hoofdpijn van de Nederlandse Vereniging van Neurologie vertelt: „De wetenschappelijke gegevens over migraine bewijzen: de ziekte is niet psychisch, het is evenmin je eigen schuld en het zegt al helemaal niets over je levensstijl. Het heeft allemaal niets te maken met hoe migraine ontstaat. Het is gewoon pech als het je overkomt. De aanleg zit in je genen. Met de stijging op de wereldranglijst van meest invaliderende aandoeningen heeft migraine nu de internationale erkenning een



ernstige chronische hersenziekte te zijn.”

Migraineaanvallen hebben specifieke kenmerken zoals een duidelijk begin en einde, hevig bonzende of

mogelijk en een (onbehandelde) aanval duurt 4 tot 72 uur.

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat zich enkele dagen vóór de migraine-

Raadpleeg arts bij chronische hoofdpijn

aanval veranderingen in de hersenfunctie veroorzaken. Mensen zijn prikkelbaar en depressief of juist manisch. Ze beginnen vocht vast te houden en krijgen nekpijn. Ook veroorzaakt de opkomende aanval trek in specifieke voedingsproducten als kaas of chocolade. Veel mensen denken, onterecht, dat deze voedingsmiddelen de oorzaak van de

aanval zijn. Ook stress blijkt geen oorzaak. Niet-stressvolle gebeurtenissen worden als stressvol ervaren, juist doordat de migraineaanval al is begonnen. Accepteer het niet zomaar als migraine uw leven gaat beheersen. Veel verzuim, afspraken afzeggen, vaak ziek op bed liggen en de neiging steeds meer hoofdpijnstillers te nemen zijn gegronde redenen om een arts te raadplegen. Aan migraine is vaak veel te doen; soms kan een lichte dosering van speciale migraine medicatie al volstaan, dus laat die kans niet lopen. Uw huisarts weet er meer van en soms is doorverwijzing naar de hoofdpijnneuroloog verstandig.

Kinderen

Eén op de twintig basisschoolkinderen heeft migraine. Specifieke kenmerken (eenzijdigheid, bonzend, misselijkheid) kunnen zij minder goed uiten. Als uw kind regelmatig echt ziek is



van hoofdpijn, en de pijn duurt enkele uren tot één dag, dan is het vrijwel zeker migraine. Bij kinderen helpen simpele pijnstillers vaak goed en een dutje doet soms wonderen. Als dat niet goed werkt: ook aan kinderen kan een arts migraine-medicijnen voorschrijven.

Hormonen

Migraine begint zowel bij jongens als bij meisjes meestal tijdens de pubertijd. Bij vrouwen worden aanvallen vaak uitgelokt rondom de menstruatie. De aanvallen verdwijnen meestal tijdelijk tijdens een zwangerschap, verergeren vaak tijdens de overgang en verdwijnen dikwijls permanent daarna. Er zijn echter uitzonderingen. Zo kunnen migraineaanvallen soms beginnen of verergeren tijdens zwangerschappen en kunnen ze ook doorgaan na de menopauze. Hormoonstommelingen lijken dus een serieuze rol te spelen, maar aan de andere kant: een derde van alle migrainepatiënten is man.

Websites

- Lumc.nl/hoofdpijn
- Hoofdpijncentra.nl
- Duizeligheidscentrum.nl
- Nederlandsehoofdpijnvereniging.nl

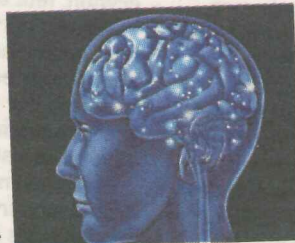
Vele verschijningen

Vrijwel iedere Nederlander heeft weleens hoofdpijn. Nu ja, vier procent nooit. Hoofdpijn is complex, niet alleen voor de patiënt, maar zelfs voor de (huis)arts. Er zijn vele verschijningsvormen, een aantal ervan uitgelicht:

Clusterhoofdpijn

Een strikt eenzijdige heftige pijn rondom, naast, of in de

oogkas, alsof het oog eruit wordt gedrukt of alsof er met een mes in het oog wordt geroerd. Aanvallen duren meestal tussen een kwartier en drie uren en komen meerdere keren per dag, vaak ook 's nachts, waardoor ook ernstig slaapgebrek kan optreden. Bij 20% van de patiënten is sprake van chronische clusterhoofdpijn.



Spanningshoofdpijn

De patiënt heeft het gevoel dat er een strakke band om

het hoofd zit en ervaart lichte tot matige pijn van beide kanten van het hoofd, rondom het hoofd of in de nek.

Inspanning verergert de pijn niet, ontspanning of afleiding kan helpen. Overigens, al doet de naam anders vermoeden, hoeven net als bij migraine hierbij spanningen en stress geen enkele rol te spelen.

Medicatieafhankelijke hoofdpijn

Pijn ten gevolge van te frequent gebruik van pijnstillers, triptanen, en/of cafeïnehoudende dranken zoals koffie maar ook thee, cola en energiedranken. Hierdoor verergert bestaande migraine of spanningshoofdpijn zodanig dat de aanvalsfrequentie dagelijks of bijna dagelijks wordt.