

GEZONDHEID

■ EXPERT 'VROUWELIJKE RISICOGROEP BETER MONITOREN'



Een hoofdpijntje? Migraine is bepaald geen kinderachtige aandoening. FOTO GETTY IMAGES

Migrainepatiënte in het verdomhoekje

Twee miljoen Nederlanders hebben last van migraine, vrouwen bijna drie keer zo vaak als mannen. De Wereldgezondheidsorganisatie noemt het zelfs een van de meest belastende ziektes voor vrouwen. Toch wordt deze patiëntengroep volgens neuroloog en hoofdpijnexpert Gisela Terwindt nog niet goed geholpen.

door **Marion van Es**

'We hebben allemaal weleens hoofdpijn: paracetamolletje erin en dóór...' Volgens hoogleraar neurologie Gisela Terwindt, werkzaam in het LUMC in Leiden, is dat de reactie die veel migrainepatiënten krijgen. „Migraine is een hersenziekte en bepaald geen aanstellerij”, benadrukt ze.

Met haar boek *Koppijn*, een praktische gids boordevol tips, wil ze de maatschappij wakker schudden en laten zien dat een beter leven met hoofdpijn wel degelijk mogelijk is.

Beroerte

„Migraine kent verschillende vormen”, aldus Terwindt. „Sommige mensen krijgen niet eens hoofdpijn, maar auraverschijnselen zoals flikkeringen en troebel zicht. Soms komen ze moeilijk uit hun woorden. We zien regelmatig dat met name jonge vrouwen met spoed naar het ziekenhuis worden gebracht omdat ze denken dat zij een beroerte hebben, terwijl het om een migraineaanval gaat.”

Met lichte klachten hoeft je volgens haar niet per se naar de dokter. „Toch is het belangrijk

om de symptomen te herkennen, bijvoorbeeld omdat we weten dat vrouwen onder de 50 jaar die migraine met aura hebben, twee keer zoveel kans op een hart- of herseninfarct hebben. Ook lopen zij vaker kans op zwangerschapsvergiftiging. Deze risicogroep zou binnen de gezondheidszorg beter moeten worden gemonitord, maar dat gebeurt momenteel niet.”

Ook bij de behandeling gaat nog veel mis, stelt de neuroloog. „Het is bekend dat vrouwen meer kans hebben om een aanval tijdens hun menstruatie te krijgen en dat die ook heviger is. De medicatie die ze voorgeschreven hebben gekregen, werkt dan vaak onvoldoende.”

„Er is steeds meer aandacht voor man-vrouwverschillen in de gezondheidszorg en voor menstruatie- en overgangsklachten. In dat debat mis ik het woord 'migraine'. Als je elke maand een paar dagen met hoofdpijn misselijk op bed ligt,

■ WAT IS MIGRAINE PRECIES?

Twee derde van de mensen met migraine heeft bonzende hoofdpijn, meestal aan één kant van het hoofd. Dit gaat gepaard met overgevoeligheid voor licht en geluid en soms met misselijkheid en braken. Migraine met aura komt bij een op de drie patiënten voor. Dan gaan aan de hoofdpijn visuele verschijnselen vooraf zoals flikkeringen, sterretjes, lichtflitsen of donkere vlekken. Soms komen daar afasieklachten bij zoals moeilijk op woorden kunnen komen. Sommige mensen krijgen alleen het aura en niet de hoofdpijn en bijkomende verschijnselen zoals misselijkheid of overgevoeligheid voor licht en geluiden.

Van de twee miljoen Nederlanders met migraine heeft een deel lichte klachten. Bij hen werkt paracetamol of een iets zwaardere pijnstiller als ibuprofen of naproxen voldoende. Anderen hebben specifieke medicatie nodig.

ligt dat niet aan de menstruatie.”

Volgens Terwindt leggen veel mensen de oorzaak van een aanval ten onrechte bij zichzelf. „In de voorfase van een aanval, nog voordat je iets merkt, treedt er een systeem in werking waarbij je bijvoorbeeld trek in bepaald eten krijgt, heel opgefokt raakt of juist heel slaperig bent. Soms zegt een partner dan: 'Je was zo'n stresskip vandaag, logisch dat je

hoofdpijn hebt'. Maar dat gedrag was het gevolg van de aanval, niet de oorzaak! Je zegt toch ook niet: 'Ik ben gaan menstrueren doordat ik net chocola hebt gegeten?'”

Volgens de neuroloog is veel meer onderzoek nodig naar het verband met hormonen en andere mogelijke oorzaken. „De

grootste uitdaging is: hoe kunnen we een aanval voorspellen? Patiënten krijgen nu medicatie die acuut óf preventief werkt, maar daar zit een fase tussenin: als je weet dat de aanval eraan komt en dan ingrijpt, kun je mogelijk veel ellende voorkomen.”

Verzuim

Deze medicijnen, zogeheten *gepants*, zijn nog niet in Nederland beschikbaar; volgens Terwindt vooral een geldkwestie. „Als je uitrekent wat het ziekteverzuim als gevolg van migraine de economie kost, weet je dat zo'n investering zich meteen terugbetaalt”, zegt ze.

„Als arts voel ik me beschaamd dat ik deze medicatie nog niet kan voorschrijven terwijl veel mensen die echt nodig hebben. Met mijn boek hoop ik zowel collega-artsen als patiënten te stimuleren om met z'n allen de barricades op te gaan.”



SPREEKUUR

Pascale Stijger

VOEDINGSCENTRUM

Voedsel dat even op vloer lag, toch eten?

Als mijn kind eten op de grond laat vallen, houd ik altijd de 'vijfsecondenregel' aan. Ik heb begrepen dat je het binnen die tijd nog veilig kunt opeten. Maar klopt dat wel?

Waarschijnlijk herkent iedereen het: je laat voedsel per ongeluk op de grond vallen, raapt het binnen een paar seconden op en eet het vervolgens gewoon lekker op. Maar ook als iets slechts heel even op de grond heeft gelegen, kun je er ziek van worden.

Gelukkig is dat is lang niet altijd het geval. Of je een voedselinfectie oploopt, hangt van veel zaken af.

Nootjes of pindakaas

Zo maakt het natuurlijk uit wat je precies hebt laten vallen. Een paar noten of crackers nemen bijvoorbeeld minder snel vuil en bacteriën op dan een boterham met pindakaas.

Laat je bijvoorbeeld een wortel of appel uit je handen glippen, dan kun je die wassen en eventueel schillen en daarna nog prima eten.

Bacteriën

Ook belangrijk: hoe schoon (of vies) is de vloer? Heeft er net iemand met modderschoenen door het huis gelopen of heb je een huisdier? Dan is de kans groter dat zich ziekmakende bacteriën op de vloer bevinden.

Hierbij speelt de soort vloer een rol.

'Vijfsecondenregel' gaat niet altijd op

Eten dat op tapijt belandt, zal minder vuil opnemen dan op een gladde pvc- of laminaatvloer. Op tapijt maakt eten namelijk minder contact met de grond.

Hoewel de vijfsecondenregel niet opgaat, betekent dat niet dat je altijd alles wat op de grond heeft gelegen, direct moet weggooien. Gebruik je gezond verstand om te beoordelen of het nog oké is.

Gevoelig

Voor mensen die gevoeliger voor een voedselinfectie zijn, is het goed om net iets voorzichtiger te zijn.

Denk aan baby's en jonge kinderen tot vier jaar, zwangere vrouwen, ouderen en zieken. Zij hebben vaak een verminderde weerstand en worden niet altijd vanzelf beter na een voedselinfectie.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en cardioloog, elke week een medische vraag van een lezer.



FOTO GETTY IMAGES