

BONUS! 7 pagina's puzzels
+ win 'n high tea voor 2

6x kans

Vriendin

ECHT. Zoals jij

*Extra dik
zomer-
nummer*

MIGRAINE

De allerlaatste
inzichten

**Françoise trouwde met de man
van haar overleden vriendin**

'In onze rouw groeiden
we naar elkaar toe'

'Ik verlangde naar
een dochter, maar
kreeg 4 zoons'

**Verboden
liefdes**

**'Ik kan er
niet mee stoppen'**

'Precies *Expeditie Robinson*!'
Ramona ging met 20 onbekenden
naar een onbewoond eiland

Wootrend: hippie de luxe

Wat een avontuur! De 5 leukste huttentochten in Europa

'Laat je nakijken,
werd gezegd'
Venice doet aan
stokpaardrijden

+ nog 2 bijzondere
hobby's

Voor maar
€ 3,85



belapress

28



Feiten & fabels

Er bestaan veel misverstanden rondom migraine. Hoogleraar neurologie Gisela Terwindt, werkzaam in het LUMC, onderscheidt de fabels van de feiten.

Tijdens een migraineaanval heb je altijd hoofdpijn – **FABEL**

"De meeste mensen voelen tijdens een aanval een bonzende pijn aan één zijde van het hoofd, maar je kunt ook alleen aura-verschijnselen hebben, zoals flikkeringen en troebel zicht. Of je komt moeilijk uit je woorden. Regelmatig zien we dat met name jonge vrouwen met spoed naar het ziekenhuis worden gebracht met een 'beroerte', wat uiteindelijk een migraineaanval blijkt te zijn. Apart weetje: neurologen hebben vaker dan gemiddeld migraine, misschien omdat zij het beter bij zichzelf herkennen."

Je bent zelf schuldig aan een aanval – **FABEL**

"Ik zie veel zelfverwijten bij mijn patiënten en dat is helemaal niet nodig. In de voorfase van een aanval treedt er een systeem in werking waarbij je bijvoorbeeld trek krijgt in bepaald eten, heel opgefokt raakt of juist heel slaperig. Dat is een waarschuwing dat de aanval eraan komt. Soms zegt de 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 dat je bent gaan menstrueren doordat je chocola hebt gegeten?"

Met migraine heb je een hoger risico op dodelijke ziektes – **FEIT**

"Vrouwen onder de vijftig hebben een twee keer zo hoog risico op een hart- of herseninfarct. Als je daarnaast rookt en de anti-conceptiepil gebruikt, is dat risico zelfs 35 keer zo hoog. Vrouwen met migraine krijgen ook vaker zwangerschapsvergiftiging. We zijn ons te weinig bewust van het extra risico dat migraine meebrengt. Heb je migraine met aura én zwangerschapsvergiftiging gehad, dan zou je eigenlijk de rest van je leven gemonitord moeten worden op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten."

MOEDERS EN DOCHTERS

Neuroloog Gisela Terwindt ziet op haar spreekuur vaak moeders met hun dochters. "Meestal krijgen meisjes hun eerste migraineaanval rond het moment dat ze voor het eerst ongesteld worden. Tijdens de menstruatie duren aanvallen vaak langer en de medicatie slaat dan minder goed aan. Daar wordt lang niet altijd rekening mee gehouden in de behandeling. Bij de huisarts krijgen vrouwen bijvoorbeeld een triptaan met een te lage dosering, die ze tijdens hun menstruatie dagenlang achter elkaar gebruiken vanwege die lange aanvallen. Vervolgens krijgen ze van de neuroloog op hun kop omdat ze te veel medicijnen gebruiken... Ik raad dus altijd aan om te kijken wat de invloed is van je cyclus en dit met je arts te bespreken.

Daarnaast mis ik aandacht voor migraine in het debat rondom ziekteverzuim door menstruatie- en overgangsklachten. Migraine komt het meest voor tijdens onze piekjaren: de jaren waarin vrouwen werken, een gezin runnen en de maatschappij draaiende houden. Als je elke maand een paar dagen op bed ligt met hoofdpijn en misselijkheid, ligt dat niet aan de menstruatie maar aan migraine en moet dat behandeld worden."

**'MIGRAINE KOMT HET
MEEST VOOR TIJDENS
ONZE PIEKJAREN: DE JAREN
WAARIN VROUWEN WERKEN,
EEN GEZIN RUNNEN EN
DE MAATSCHAPPIJ
DRAAIENDE HOUDEN'**

WIST JE DAT...

... migraine ook bij ongeveer **200.000 kinderen** voorkomt?

In tegenstelling tot bij volwassenen zit de hoofdpijn vaak aan 2 kanten van het hoofd.

De aanval duurt vaak korter.

De invloed van je hormonen

Veel vrouwen zien een verband tussen migraineaanvallen en hun cyclus. Maar doordat er amper onderzoek is gedaan naar gezondheidsverschillen tussen mannen en vrouwen, is er simpelweg te weinig informatie over de (hormonale) processen die hierachter zitten. "De gangbare gedachte is dat je gevoeliger wordt voor migraine doordat tijdens de menstruatie je oestrogeenspiegel daalt", legt neuroloog Hans Carpay uit. "Theoretisch is het dus een goed idee om meer oestrogeen te geven. Veel vrouwen zeggen dat ze veel minder last hebben van migraine doordat ze de pil zijn gaan slikken of een hormoonspiraal hebben genomen, maar ik hoor ook weleens dat het daardoor juist erger is geworden. Zolang de wetenschap op dit punt achterloopt, is het een kwestie van uitproberen. Ik zou niet adviseren om met de pil te starten alleen voor de aanpak van migraine, maar als je deze toch al gebruikt, is het wellicht beter om deze continu te slikken en geen stopweek te nemen. En in de overgang kan hormoontherapie wellicht helpen."