

Herkennen en behandelen

MSD

MIGRAINE –
Is meer dan gewoon hoofdpijn

Wat is migraine?

Een migraineaanval is veel meer dan gewoon hoofdpijn, het is een hele verzameling verschijnselen waaronder zeer ernstige hoofdpijn. De hoofdpijn kan 4-74 uur duren, maar de andere verschijnselen kunnen nog veel langer duren.

Migraine is een aandoening die veel vaker voorkomt dan je denkt en bij veel mensen wordt de diagnose niet gesteld.

Hoe voelt migraine?

Het belangrijkste symptoom is dat de hoofdpijn maar aan één kant van het hoofd zit. De 'bonkende hoofdpijn' kan erger worden als je fysiek iets probeert te ondernemen, hoe licht ook, bijvoorbeeld lopen of de trap opgaan.

Er zijn altijd andere verschijnselen die samen met de hoofdpijn optreden. Dat kunnen zijn:

Veel voorkomende verschijnselen van migraine



Ongeveer 1 op de 4 mensen krijgt bij een migraineaanval ook een 'aura'. Dit kan leiden tot stoornissen in evenwicht, spiercoördinatie, gewaarwordingen, praten of zien en kan enkele minuten tot een uur duren. De meest voorkomende auraverschijnselen hebben met het zien te maken (heldere lichtpuntjes, of flitsende kleuren in je gezichtsveld). Aura's kunnen beangstigend zijn, maar de gevolgen zijn niet blijvend.

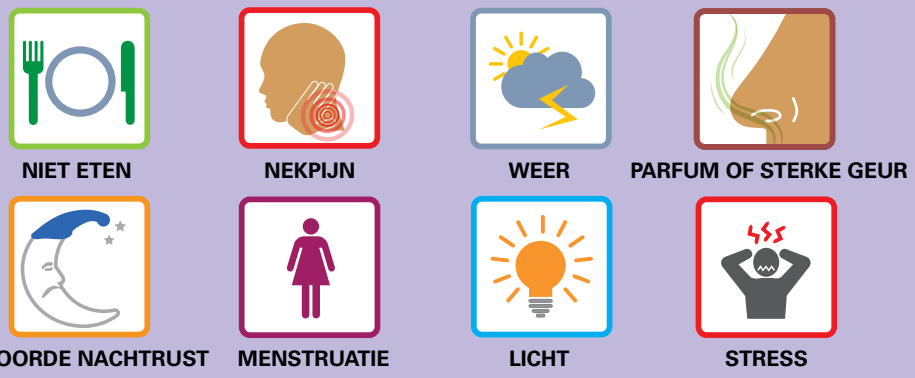
Wie krijgt migraine?

Migraine begint meestal in de tienerjaren of jonge volwassenheid. Met het ouder worden kunnen de aanvallen minder frequent en minder heftig worden. Zowel mannen als vrouwen krijgen migraine, maar vrouwen meer. Migraine komt ook vaak bij meerdere mensen binnen één familie voor.

Wat veroorzaakt migraine?

De oorzaak van migraine is onbekend. Migraine treedt op als de hersenen van daarvoor gevoelige patiënten te sterk reageren op alledaagse prikkels die meestal geen hoofdpijn geven. Deze 'triggers' kunnen voor verschillende mensen verschillend zijn. Hieronder staan de meest voorkomende:

Veel voorkomende triggers



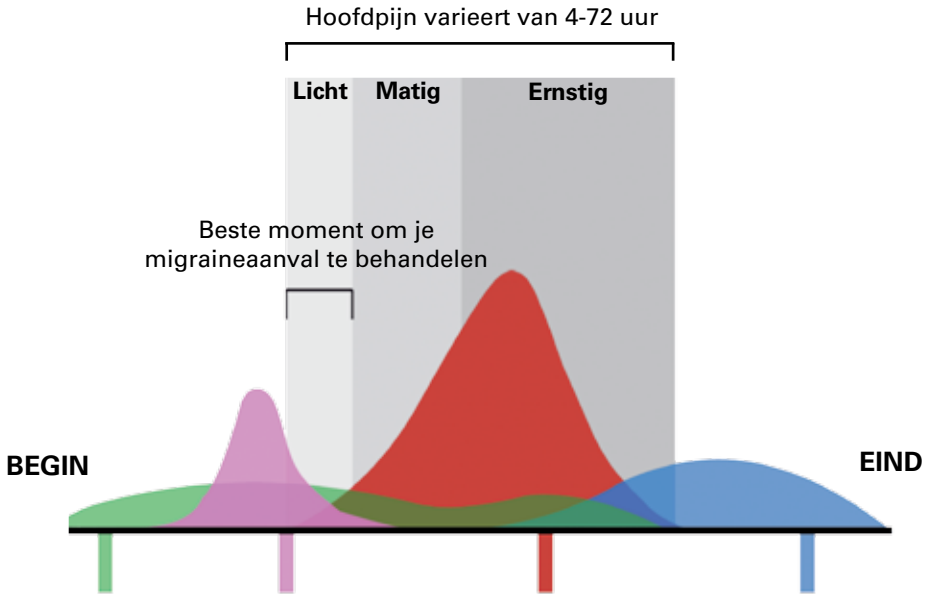
Niet alle triggers kunnen worden vermeden, maar probeer weg te blijven van alles wat bij jou misschien de migraine veroorzaakt. Opschrijven wat jouw triggers zijn, kan je helpen vaststellen wat bij jou het meeste voorkomt. Overleg met je arts.

Mijn migrainetriggers zijn:

MIGRAINE –
De eerste waarschuwingssymptomen

Om migraine goed te behandelen is het belangrijk dat je begrijpt in welke fases een migraineaanval optreedt en dat je de eerste symptomen die altijd voor de hoofdpijn optreden herkent.

Drie fases van een migraineaanval (eventueel met aura)



Fase voor de hoofdpijn
- Stemmings-wisselingen
- Moeheid
- Spierpijn
- Erge trek in dingen
- Minder alert voelen

Aura
- Visuele stoornissen, bijvoorbeeld flitsend licht
- Prikkend gevoel
- Gevoelloosheid

Hoofdpijnfase
- Bonkende en pijnlijke hoofdpijn
- Misselijkheid en braken
- Aversie tegen helder licht
- Aversie tegen geluid
- Aversie tegen geuren

Fase na hoofdpijn
- Stemmings-wisselingen
- Moeheid
- Spierpijn
- Minder alert voelen
- Maagdarm-verschijnselen

Artistic rendition

Zoals je in de afbeelding ziet, treedt migraine in 3 fases op; vaak begint het met verschijnselen die aan de hoofdpijn voorafgaan zoals stemmingswisselingen, erge trek in iets hebben, of spierpijn.

Je kunt deze eerste symptomen opvatten als een signaal om met de behandeling van de migraine te beginnen als de pijn nog licht is. Snel ingrijpen geeft je een betere verlichting van je migraineaanval.

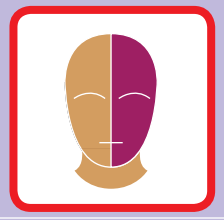
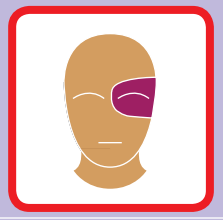
Waarom niet hieronder de eerste waarschuwingssymptomen bij jou opschrijven?

Mijn eerste waarschuwingssymptomen voor migraine zijn:

Weet wat je VROEGE migrainesymptomen zijn en grijp VROEGTIJDIG in voor betere resultaten

Leer meer over de verschillende soorten hoofdpijn

Hieronder staat een overzicht van drie veelvoorkomende maar verschillende soorten hoofdpijn. Je vindt informatie over een paar van de belangrijkste verschillen tussen deze vormen van hoofdpijn. Dit overzicht is niet bedoeld om een diagnose te stellen maar om jou beter te laten begrijpen dat niet alle hoofdpijn migraine is.

	Migraine	Chronische spanningshoofdpijn	Clusterhoofdpijn
Leeftijd bij begin	Vanaf de puberteit, wordt na 50ste levensjaar minder	Alle leeftijden	20 - 40 jaar
Duur	4 uur - 3 dagen	Uren tot een paar dagen	15 - 180 minuten
Frequentie	Varieert: eenmaal per jaar tot 2 maal per week	15 dagen of meer per maand	Eén of meermaal per dag
Verhouding man/vrouw	>	>	>
Pijnintensiteit	Matig-ernstig	Licht-matig	Ondraaglijk
Omschrijving van de pijn	Kloppend, bonkend	Strak, drukkend	Zeer ernstig
Plaats van de pijn	Meestal eenzijdig 	Beide kanten 	Altijd aan één kant en rond de oogkas 
Bijkomende verschijnselen	Misselijkheid, braken, aversie tegen licht en geluid, verschijnselen van aura	Mogelijk misselijkheid	Rode ogen, huilen, loopneus of verstopte neus, hangende oogleden
Bijkomende kenmerken	Erger door lichamelijke inspanning	Gevoelige spieren in het gezicht (in sommige gevallen)	Meestal 's nachts

Een andere veel voorkomende vorm van hoofdpijn is hoofdpijn door medicijnen. Dit is een chronische dagelijkse hoofdpijn en treedt alleen op als complicatie van een eerder bestaande hoofdpijnaandoening, meestal migraine of spanningshoofdpijn.

Dit overzicht is niet bedoeld om een diagnose te stellen. Als je last hebt van hoofdpijn en je weet niet zeker wat voor soort hoofdpijn het is, doe er dan wat aan en praat met je arts. Hij/zij kan aanbevelingen doen voor wat jou het beste helpt. We wensen je veel succes bij je volgende stappen.

Dit document is niet bedoeld als vervanging van het advies van je arts/apotheker. Voor meer informatie over migraine, overleg met je arts of apotheker.

Merck Sharp & Dohme BV
www.msd.nl

10-11-MXT-2009-EMEAC-11481-PE

0211MXT10NL81PE0210