

Wanneer spreekt u van migraine?

Een migraineaanval kan uit 4 fasen bestaan.

De waarschuwingfase

Niet iedereen heeft zo'n waarschuwingfase of is er zich bewust van. Enkele uren of zelfs 1 à 2 dagen voor het begin van de hoofdpijn voelt u een combinatie van deze symptomen: moeheid, nekpijn, concentratieverlies, gevoeligheid aan geluid of licht, misselijkheid, moeilijk zicht, de behoefte om veel te gapen en bleekheid.

De aurafase

Niet iedereen met migraine heeft ooit een aura, en niet noodzakelijk bij elke aanval. Zo'n aura is een signaal van de hersenen en bestaat uit meerdere symptomen. De symptomen volgen elkaar op en elk symptoom houdt meestal 5 tot 60 minuten aan. U ziet mogelijk blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen of gekleurde zigzaglijnen, meestal aan één kant.

Andere mogelijke symptomen: een verdoofd gevoel, spraakproblemen, zwakke spieren en een gevoel alsof naalden prikken zich traag over lichaam, gezicht of tong verspreiden.

De hoofdpijnfase

Een migraineaanval kan van 4 uur tot 3 dagen lang duren. Migrainehoofdpijn kan heel hevig zijn.

De pijn situeert zich vaak aan één kant van het hoofd, maar kan ook aan beide kanten voorkomen (vooral bij kinderen).

De pijn is meestal kloppend of bonzend en verergert bij beweging. Misschien bent u misselijk en moet u zelfs (bijna) braken. Licht en geluid kunnen ondraaglijk worden en u bent misschien ook het liefst alleen in een donkere en stille omgeving.

De herstelfase

De hoofdpijn vermindert. U kan weer moe, prikkelbaar en neerslachtig zijn en moeite hebben om u te concentreren.

Andere mogelijke symptomen: hyperactiviteit, hypoactiviteit, depressie, zin in specifiek voedsel, veel geeuwen, een stijve nek en nekpijn.

Welke soorten hoofdpijn bestaan er naast migraine?

Spanningshoofdpijn

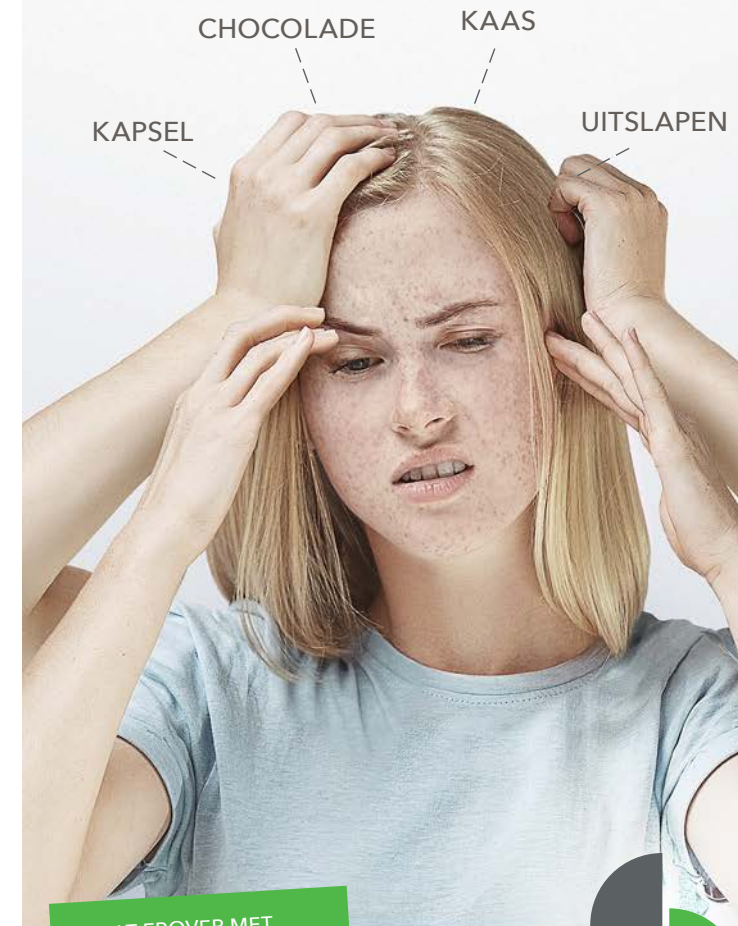
Spanningshoofdpijn wordt gekenmerkt door een drukkende of knellende hoofdpijn van lichte tot matige intensiteit, en wordt niet erger bij fysieke inspanning. Er is geen sprake van misselijkheid of braken, maar fotofobie of fonofobie kan wel voorkomen.

Treedt uw hoofdpijn zeer vaak op (meer dan 15 dagen per maand gedurende meer dan 3 maanden), dan is er sprake van chronische dagelijkse hoofdpijn. Dit is een vorm van chronische spanningshoofdpijn.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn bestaat uit korte aanvallen (15 tot 180 minuten) van zeer hevige, eenzijdige hoofdpijn (1 tot 8 maal per dag). Deze komen doorgaans in of rond het oog of aan de zijkant van het hoofd voor. Gewoonlijk duikt dit type hoofdpijn op zonder waarschuwing. Mannen lopen 3 keer meer risico dan vrouwen.

DE TRIGGERS VAN MIGRAINE ZIJN SOMS **VREEMD**



V.U.: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare N.V., Avenue Pascal 2-4-6, 1300 Wavre (Belgium) - Niet op de openbare weg gooien. CHBE/CHGCRX/0006/19x



VAN 13 TOT 18 MEI 2019
weekvandemigraine.be

Week van de
MIGRAINE

Migrainetriggers herkennen: de eerste stap naar beterschap

Migraine lijkt vaak uit het niets op te duiken. Maar dat is natuurlijk niet echt zo.

De mogelijke oorzaken van migraine zijn talrijk en moeilijk te identificeren. Maar toch kunnen patiënten de triggers leren kennen en zo aanvallen beter tegengaan.

Uw triggers zijn niet noodzakelijk dezelfde als die van iemand anders, maar er zijn wel gemeenschappelijke factoren. We zetten ze voor u op een rij.

1. Stress



Stress is een trigger voor bijna 70% van de mensen met migraine.

Wat kan u doen? Proberen om uw stress-factoren weg te nemen. Dat kan met sport, maar ook met meditatie.

2. Te veel of te weinig slaap



Een onregelmatig slaappatroon is over het algemeen een mogelijke trigger van migraine.

Wat kan u doen? Probeer elke avond op hetzelfde tijdstip te gaan slapen. Vermijd ook activiteiten die het moeilijker maken om in slaap te vallen, zoals naar een scherm staren of muziek luisteren.

3. Licht



Het is bewezen dat migraine getriggerd wordt door natuurlijk licht, felle lampen en knipperlichten.

Wat kan u doen? Zorg dat u altijd een zonnebril op zak hebt.

4. Hormonen



Vrouwen maken drie keer meer kans dan mannen op migraine. Dat is vooral zo tijdens hun maandstonden.

Wat kan u doen? Bepaalde vormen van contraceptie stabiliseren het niveau van uw hormonen. Dat helpt dus ook om het risico op migraine te verkleinen. Praat erover met uw gynaecoloog.

5. Cafeïne en alcohol



Het negatieve effect van cafeïne is niet bewezen, maar over alcohol bestaat er geen enkele twijfel.

Wat kan u doen? Drink met mate en neem onmiddellijk uw medicatie wanneer u de symptomen voelt opspelen.

6. Dehydratie



Bij één patiënt op drie is dehydratie een trigger van migraine.

Wat kan u doen? Ga nooit zonder een fles water op pad. Drink regelmatig en vermijd vochtafdrijvende dranken.

7. Geuren



Bepaalde geuren kunnen receptoren activeren. Die receptoren kunnen op hun beurt migraine triggeren of verergeren.

Wat kan u doen? Vermijd parfums en chemische geuren of aroma's. Ook voeding met een sterke geur, zoals kaas, is af te raden.

8. Het weer



Onweer, hitte en veranderingen in luchtdruk zijn bekende triggers.

Wat kan u doen? Niet veel. Blijf binnen en pas uw activiteiten aan.

9. Eetpatronen



De lijst met voeding die migraine kan veroorzaken is lang. Kaas en chocolade zijn typische voorbeelden.

Wat kan u doen? Stoppen met (sommige soorten) voeding die migraine triggert.

10. Te veel medicatie



Ironisch maar waar: te veel medicatie tegen migraine kan migraine veroorzaken.

Wat kan u doen? Indien u veel medicatie inneemt om hoofdpijn onder controle te houden, bespreek dan met uw arts of die pijnmedicatie uw hoofdpijn veroorzaakt.

