

Migraine: de dag om zeep?

Migraine, een bonzende hoofdpijn die regelmatig opduikt, zit meestal aan één zijde van het hoofd. Ze kan gepaard gaan met misselijkheid.

De kwaal begint 's morgens en duurt 4 tot 72 uur. Soms zie je vooraf flikkeringen en “sterretjes”.

Migraine uitlokkers ...

... verschillen van persoon tot persoon:

- *erfelijke* aanleg
- *gevoelens*: stress, angst
- *hormonen* (ondermeer “de pil”)
- overmatig gebruik van *pijnstillers* (bijvoorbeeld 100 doses paracetamol per maand)
- *omgeving*: fel licht, lawaai, wind
- *levensstijl*: maaltijden overslaan, honger, langer slapen in het weekend, zware lichamelijke inspanningen
- *voeding*: chocolade, koffie, alcohol (zelfs zonder kater!), sterke kaassoorten, boontjes, haring.

Voorkomen zonder medicijnen

Een “hoofdpijndagboek” leert je meer over het verband tussen migraine en mogelijk uitlokkende factoren.

Probeer de perioden zonder migraine te verlengen door ontspannende yoga-oefeningen. Ook frisse buitenlucht, acupunctuur en hypnose, zwemmen en ontspanning, kunnen helpen.



Voorkomen met medicijnen

De arts overweegt doorgaans een preventieve behandeling met medicijnen bij meer dan twee migraine aanvallen per maand. Werk mee met je arts en apotheker wanneer de medicatie wordt bijgestuurd. Direct resultaat lukt niet altijd. Drie maanden uitproberen is vaak nodig. Alle geneesmiddelen om migraine te voorkomen staan op voorschrift.

De resultaten met de plant Moederkruid (*Feverfew* of *Tanacetum parthenium*) zijn wisselend. De beste resultaten worden bekomen met het poeder van het blad (50 tot 100 mg per dag).

Mijd licht en lawaai. De sterke uithangen werkt averechts. Vraag je omgeving “even geduld” en probeer te rusten in het donker.



Behandeling

Stap 1: pijnstillers + antiBRAAKMIDDEL

Zo is niet alleen de misselijkheid weg, maar verbetert ook de opname van de pijnstillers. Deze middelen kan je meestal zonder voorschrift bekomen. Op hogere leeftijd kunnen pijnstillers schadelijk zijn voor nieren, maag en lever. De juiste keuze hangt dikwijls af van wat je eventueel als andere medicatie inneemt. Dubbele dosis is vaak nodig om de pijn te milderen. Overleg met je apotheker of je dokter welke preparaten voor jou het meest aangewezen zijn.

Stap 2: middelen specifiek tegen migraine

Deze medicaties werken in op de bloedvaten en zijn enkel op voorschrift te verkrijgen. Probeer een zo laag mogelijke dosis. Respecteer ook de tijd die moet verstrijken vooraleer je een volgende dosis mag nemen. Voor Cafegot® bedraagt die minimum 30 à 60 minuten. Wacht ook niet te lang, want anders vermindert de kans op resultaat en moet je misschien een extra dosis gebruiken. Bij de nieuwere middelen (Almogran®, Imitrex®, Maxalt®, Naramig®, Relert® en Zomig®) moet je tussen twee innames door 2 tot 4 uur wachten. De bijsluiter vertelt je meer hierover. Vermijd het door elkaar slikken van verschillende medicijnen. Anders kan een beklemmend gevoel op de borst en een ijl gevoel in het hoofd optreden. Een behandeling blijft bij voorkeur beperkt tot één dag om bijwerkingen zoals tintelingen door gebrekkige bloedtoevoer in vingers en tenen te vermijden.

Verder onderzoek ...

... is noodzakelijk wanneer een eerste aanval gebeurt boven de 50 jaar. Zoek de dokter ook op wanneer de aanvallen toenemen of van karakter veranderen.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Een druppel voor het oog

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2002/3286/10

35

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen