

Feiten en cijfers over migraine

Er bestaan nog altijd veel onduidelijkheden over migraine. Zelfs wetenschappers zijn het vaak niet met elkaar eens. Maar er zijn ook vragen waar we wel (gedeeltelijk) antwoord op kunnen geven.

Wat is migraine?

Migraine is een chronische hersenziekte met ernstig invaliderende gevolgen. Het is niet zomaar hoofdpijn. Over de exacte oorzaak van migraine is nog maar weinig bekend. Wel is bekend dat een migraineaanval in gang wordt gezet door een ontregeling van het zenuwstelsel. Er ontstaat als het ware kortsluiting in de hersenen waarbij de bloedvaten in het hoofd eerst vernauwen en daarna sterk uitzetten. De vaatverwijding veroorzaakt mogelijk de hoofdpijn.

Wat is migraine met aura?

Ongeveer 25% van de mensen met migraine heeft migraine met aura.¹ Sterretjes, vlekken, lichtflitsen of kleurrijke zigzaggende lijnen verschijnen voor de ogen en verstoren het gezichtsvermogen. Heel soms voelen mensen tintelingen of gevoelloosheid, vaak beginnend in de vingers van één hand en dan overgaand naar de arm en één kant van het hoofd of tong. Een ander, minder vaak voorkomend auraverschijnsel is moeite hebben met spreken of het vinden van de juiste woorden. Een aura ontwikkelt zich geleidelijk in gedurende 5 tot 20 minuten en duurt meestal korter dan 60 minuten.

Wat zijn migrainesymptomen? Hoe herken je een migraine?

Hoofdpijn is slechts een van de vervelende symptomen van migraine. Voorafgaand aan de hoofdpijn kunnen andere symptomen optreden, zoals het zien van flikkeringen, gevoelloosheid en gebrekkige spraak en aura verschijnselen.

De meest voorkomende klachten tijdens een migraineaanval zijn:

- Hoofdpijn
- Misselijkheid en overgeven
- Fonofobie (overgevoelig voor geluid)
- Fotofobie (overgevoelig voor licht)
- Visuele stoornis (zoals vlekken in het zicht)

Hoe lang duurt een migraineaanval?

Een migraineaanval (de hoofdpijnfase ervan) kan tot 72 uur (maar soms ook langer) duren.

Wat lokt een migraineaanval uit?

Er worden verschillende factoren die een migraineaanval kunnen uitlokken genoemd.

Uitlokkende factoren van migraine volgens patiënten zijn:

- Verandering van stresspatroon
- Voeding, bijvoorbeeld oude kaas
- Niet en/of onregelmatig eten
- Slaaptekort
- Menstruatie (hormoonschommelingen)

Hoe krijg je grip op migraine?

Migraine is een complexe aandoening met wisselende symptomen. Ruim een derde van alle migraine patiënten (37%) denkt mogelijk te maken te hebben met spanningshoofdpijn, wat betekent dat zij wellicht verkeerd of onvoldoende behandeld worden.ⁱⁱ

Advies is daarom:

- 1) Denk je dat je migraine hebt, bezoek dan de huisarts en vraag advies
- 2) Bepaal na diagnostisering samen met de huisarts de beste behandeling
- 3) Na het vaststellen van de juiste behandeling, vraag informatie over medicatie bij de apotheek of drogist

Waarom komt migraine bij vrouwen veel voor?

- Migraine is een chronische aandoening die voorkomt bij zowel mannen als vrouwen.
- Weliswaar vaker bij vrouwen, drie keer zo vaak zelfs, maar dat heeft alles te maken met de specifieke lichamelijke en hormonale verschillen tussen mannen en vrouwen.
- Vooral schommelingen in de hormooncyclus, vlak voor en tijdens de menstruatie, kunnen zorgen voor migraineklachten.

Wat is het verschil tussen migraine en hoofdpijn?

Vaak wordt migraine verward met hoofdpijn. Hoofdpijn is echter slechts een symptoom van migraine, dat een chronische ziekte is. Wat is het verschil precies?

Kenmerken van migraine:

- Komt in aanvallen
- De aanvallen hebben een duidelijk begin en einde
- De hoofdpijn is heftig bonzend of kloppend
- De pijn zit meestal aan één kant van het hoofd
- Misselijkheid / braken
- Overgevoeligheid voor licht en geluid (foto- en fonofobie), vaak ook voor geuren (osmofobie)
- Elke inspanning is onmogelijk en verergert de pijn
- Duur: 4 - 72 uur per (onbehandelde) aanval

ⁱ Classification International Headache Society (IHS).

ⁱⁱ Lipton R, Stewart W, Hall C et al. The misdiagnoses of disabling episodic headache: results from the Spectrum Study. Cephalalgia 2001;21:300