

Zelfs baby's hebben last van migraine - 13/09/2007

Zelfs een baby kan al migraine hebben. De kloppende pijnen in het hoofd komen dus niet alleen bij vruchtbare vrouwen voor. Om zulke misvattingen de wereld uit te helpen organiseerden de Belgische Hoofdpijnliga en de Belgian Headache Society gisteravond een conferentie over migraine.

Migraine wordt nog onderschat, zegt neuroloog Paul Louis. '24 procent van de volwassenen in België heeft regelmatig last van migraineaanvallen.' Bij sommigen zijn de aanvallen zo hevig dat ze één of meer dagen niet kunnen gaan werken. En toch hebben veel mensen er geen flauw benul van hoe ze met migraine kunnen omgaan.



Misvatting 1: Migraine is een uniforme aandoening. Iedereen heeft dezelfde symptomen

Migraine bestaat uit aanvallen van kloppende pijnen die zich vaak maar aan één kant van het hoofd situeren. De aanvallen worden begeleid door misselijkheid, braakneigingen, soms door extreme gevoeligheid voor licht, lawaai of geuren. Migraine kan verschillende vormen aannemen. Kinderen hebben vooral hoofd- en buikpijn. Vaak moeten ze braken. Sommige migraineleiders hebben een aura, dat wil zeggen dat hun zicht verstoord wordt. Bij ouderen blijven de buikpijn en de braakneigingen vaak achterwege.

Misvatting 2: Migraine komt alleen bij vrouwen voor

Achttien procent van de vrouwen (15-40) heeft last van migraine, bij de mannen is dat maar zes procent. Bij vrouwen is er vaak een verband met hun hormonale cycli. Ze kunnen hoofdpijn krijgen tijdens de eisprong, voor of tijdens de menstruatie. Bij mannen

liggen de hormonen niet aan de basis van migraine.

Bij oudere vrouwen daalt het risico op migraineaanvallen: 9 procent van de vrouwen ouder dan zestig heeft migraine, 3,5 procent van de vrouwen ouder dan zeventig.

Misvatting 3: Kinderen kunnen geen migraine hebben

Volgens dokter Louis zijn er al kinderen van één jaar die last van migraine kunnen hebben. Scandinavische studies uit de jaren zeventig schrijven al over migraine bij kinderen.

Bij kinderen tot acht jaar heeft vier tot vijf procent af en toe migraine. Bij oudere kinderen hebben de meisjes veel meer last van de hoofdpijn dan jongens. Bij meisjes van tien tot twaalf heeft acht tot tien procent migraine. Naarmate ze ouder worden, zullen meer meisjes migraine-aanvallen krijgen.

Misvatting 4: Migrainelijders herkennen de symptomen bij hun kinderen

Velen denken dat een kind dat zegt dat het hoofdpijn heeft, zijn migrainelijdende moeder wil imiteren. Maar de aanleg voor migraine is erfelijk bepaald. Bij kinderen wordt de migraineaanval vaak vergezeld door buikpijn, waardoor de ouders de klachten niet herkennen als migraine. Ze proberen de pijn van het kind te verzachten met pijnstillers die ze zonder voorschrift kunnen kopen.

Als de migraineaanvallen bij de kinderen niet adequaat behandeld worden, dan is volgens Louis de kans groot dat het kind zal gaan lijden onder chronische hoofdpijn.

Misvatting 5: Pijnstillers kunnen migraine verhelpen

Veel migrainepatiënten grijpen naar de klassieke pijnstillers op basis van paracetamol. Volgens Paul Louis is dat één van de slechtste oplossingen, omdat het veelvuldig gebruik van pijnstillers tot gewenning leidt.

Er bestaat ondertussen medicatie die speciaal is ontwikkeld om migraineaanvallen te bestrijden. Die zogenaamde 'triptanen' kunnen alleen met een doktersvoorschrift worden gekocht en zijn vrij duur.

Misvatting 6: Migraine kan niet worden voorkomen

Het is belangrijk om inzicht te krijgen in het patroon van de aanvallen. Komen ze voor als je kaas of chocolade hebt gegeten? Word je maandelijks tijdens de menstruatie geveld? Misschien kun je, door je leef- of eetgewoonten aan te passen, de migraine vermijden.

Daarnaast bestaan er ook preventieve medicijnen, die je op voorschrift van een dokter kan kopen. Ze worden terugbetaald

door het Riziv.

(Corry Hancké)