

Hoofdpijn



Zorg voor uzelf 9

Hoofdpijn

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Altijd vervelend, maar niet altijd even ernstig, of van even lange duur. Er zijn dan ook verschillende soorten hoofdpijn: spanningshoofdpijn, migraine, hoofdpijn door het gebruik van geneesmiddelen en hoofdpijn door andere oorzaken.

Bij (*spier*)*spanningshoofdpijn* hebt u last van een doffe of drukkende pijn in de schedelhuid, de slapen of de nek. Soms voelt het alsof er een strakke band om het hoofd zit. De oorzaak kan zijn: een slechte houding, stress, angst of problemen. Spanningshoofdpijn komt het meest voor; bij mensen van alle leeftijden.

Bij *migraine* hebt u last van aanvallen die vier uur tot een dag of drie kunnen duren.

Een migraineaanval bestaat meestal uit vier fasen. In de eerste fase, die één tot 48 uur kan duren, kunnen er voertekenen zijn, zoals een stijve nek en veranderingen in uw stemming.

De tweede fase, de 'aura', komt niet bij iedereen voor. Deze fase duurt hooguit een uur. Sommige mensen zien dan lichtflitsen en vlekken, voelen tintelingen, hebben een doof gevoel in bijvoorbeeld een hand of verlamningsverschijnselen aan één kant van het lichaam. In de derde fase komt de hoofdpijn: kloppend en bonzend, meestal aan één kant van het hoofd. De pijn is zo erg dat het u belemmert in uw dagelijkse doen en laten. U kunt dan ook misselijk zijn en overgevoelig voor licht. De derde fase kan vier uur tot wel drie dagen duren.

In de vierde en laatste fase is de hoofdpijn minder maar bent u nog erg moe. Die fase duurt één uur tot twee dagen.

De oorzaak van migraine is niet duidelijk.

Een migraineaanval kan samenhangen met de menstruatie, 'de pil', stress, alcoholgebruik of met het eten van bepaalde voedingsmiddelen zoals chocolade, rode wijn en oude kaas. Hoofdpijn kan ook ontstaan *door het gebruik van geneesmiddelen*. Wilt u weten of een geneesmiddel dat u gebruikt hoofdpijn als bijwerking kan hebben, kijk dan in de bijsluiter.

Hebt u bijna dagelijks hoofdpijn, en neemt u daarom vaak pijnstillers, dan kunt u juist door die pijnstillers weer hoofdpijn krijgen.

Andere oorzaken van 'gewone' hoofdpijn kunnen zijn: koorts, verkoudheid (verstopte neusbijholte of voorhoofdsholte), te veel alcohol drinken, schommelingen in de hormoonspiegel (bijvoorbeeld bij menstruatie, pilgebruik, overgang), slecht zien, een verkeerde bril of problemen met gebit of kaak, Hebt u vooral in het weekend hoofdpijn, dan kan dat komen doordat u in het weekend minder koffie drinkt dan door de week, langer slaapt, later eet en geen last hebt van de doordeweekse stress.

Wat kunt u zelf doen?

Om iets te doen aan uw hoofdpijn, is het belangrijk dat u de oorzaak kent. Hebt u ontdekt dat u migraine krijgt door bijvoorbeeld chocola, alcohol of stress, probeer dan deze factoren te vermijden. Tegen spanningshoofdpijn helpen nek- en schoudermassage, yoga en ontspanningsoefeningen. Belangrijk is ook om op het werk te zorgen voor een goede lichaamshouding. Soms zijn daar aanpassingen voor nodig, zoals een andere stoel of een ander bureau.

Om weekendhoofdpijn te voorkomen, kunt u vroeger opstaan, op uw gewone tijd ontbijten, het gebruik van alcohol beperken en door de week minder koffie drinken.

Drinkt u alcohol en wilt u proberen om het kater-gevoel te verminderen, neem dan voor het slapengaan een flink glas water.

Bij hoofdpijn door neusverkoudheid kan een stoombad verlichting geven.

Ziet u steeds slechter en hebt u daardoor pijn rond de ogen, breng dan een bezoek aan opticien of oogarts.

Wat u verder zelf kunt doen om hoofdpijn te voorkomen of te bestrijden, is zorgen voor frisse lucht, voldoende rust, regelmaat en ontspanning. Hebt u regelmatig last van hoofdpijn, dan kunt u voor informatie en steun ook terecht bij de Nederlandse Vereniging van Migrainepatiënten. Deze vereniging is er voor alle hoofdpijnpatiënten.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Krijgt u ondanks bovenstaande tips toch hoofdpijn, dan kunt u een eenvoudige pijnstillert nemen. Uw apotheek heeft verschillende soorten pijnstillers en kan u adviseren over de juiste dosering. Bij hoofdpijn raden we *paracetamol* aan. Dit middel wordt meestal goed verdragen, ook door mensen met maagklachten. Paracetamol gaat in het algemeen goed samen met andere geneesmiddelen zoals bloedverduuners. U kunt dit middel nemen als u overgevoelig bent voor andere (pijnstillers zogenaamde NSAID's) en, incidenteel, als u zwanger bent of borstvoeding geeft. Als paracetamol onvoldoende helpt, dan zou u *acetylsalicylzuur* of *ibuprofen* kunnen proberen; maar niet als u maagklachten hebt, bloedverduuners gebruikt, zwanger bent of borstvoeding geeft. Acetylsalicylzuur en ibuprofen kunnen ook problemen geven bij hoge bloeddruk of als u lithium of bepaalde medicijnen tegen reuma gebruikt. Vraag in dat geval advies aan uw huisarts of apotheker.

Bij hoofdpijn door neusverkoudheid kunnen neusdruppels of een neusspray met *xylometazoline* helpen.

Hebt u meestal last van misselijkheid bij migraine? Dan kunt u een middel innemen dat de misselijkheid wegneemt en de opname van de pijnstillert bevordert. U neemt dit middel, *domperidon*, bij de eerste tekenen van een migraineaanval, vóór u een pijnstillert gebruikt.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

Kinderen

Ga met een kind dat hoofdpijn heeft altijd naar uw huisarts. Zeker wanneer het ook last heeft van hoge koorts, misselijkheid, kleine rode puntjes in de huid of nekstijfheid.

Volwassenen

Bij 'gewone' hoofdpijn is het niet nodig om naar de huisarts te gaan. Maar doe dit wel in de volgende gevallen:

- Als uw hoofdpijn niet verdwijnt met bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen of een pijnstillert.
- Als u steeds of heel vaak last hebt van hoofdpijn.
- Bij zeer ernstige hoofdpijn, die langer dan 4 uur

duurt.

- Bij plotseling ernstige hoofdpijn, zoals u dat nog nooit eerder hebt gehad.
- Bij terugkerende hoofdpijn die 's morgens het ergst is en gepaard gaat met braken en die in de loop van de dag afneemt.
- Als u ook misselijk, suf of verward bent of slecht ziet, of als u buiten bewustzijn bent geweest. Als u ook last hebt van hoge koorts, misselijkheid, kleine rode puntjes in de huid of nekstijfheid. Als de aders in en rondom uw slapen rood, pijnlijk en verdikt zijn en u zich niet goed voelt. Als de pijn aan één kant zit (borende pijn rond één oog, rood tranend oog, verstopte neus aan één kant).
- Bij hoofdpijn na een ongeluk.
- Als u zich zorgen maakt over de hoofdpijn.



Belangrijk om te weten

Hoofdpijn is vaak te voorkomen door te zorgen voor frisse lucht, ontspanning en regelmaat. Houd uw dagindeling zo veel mogelijk hetzelfde, ook in het weekend. Bij migraine is het belangrijk dat u de factoren die de aanval veroorzaken, zoals stress, voedingsmiddelen en alcohol, vermijdt. Soms is het verstandig naar de huisarts te gaan. Bijvoorbeeld bij kinderen met hoofdpijn, bij zeer ernstige pijn of bij pijn na een ongeluk. Ook als de hoofdpijn enkele dagen aanhoudt, kunt u beter de huisarts bezoeken.

Bij 'gewone' hoofdpijn kan uw apotheek u helpen om uw klachten te verminderen. In de apotheek kan de apothekersassistent of de apotheker u adviseren bij de keuze van de juiste pijnstillers. Gebruikt u geneesmiddelen op voorschrift van uw huisarts, vraag dan voor de zekerheid bij uw apotheek welke zelfzorgmiddelen u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u die prijsverschillen navragen.

