

WEEK VAN DE MIGRAINE – 23 t.e.m. 28 mei 2016

Migraine in België

Migraine is in België een belangrijk maatschappelijk probleem. Bijna een op vijf¹ Belgen (17%) had de afgelopen twaalf maanden te kampen met migraine.

Migraine is een complexe aandoening. In 69% van de gevallen gaat migraine gepaard met een ernstige pijn die ettelijke uren tot dagen kan aanhouden. Bij 1 op 2 migrainepatiënten kan een aanval zodanig pijnlijk en verlammend zijn, dat hij of zij alle activiteiten moet stopzetten.

25% van de migrainelijders heeft maandelijks een aanval, 27% elke twee à drie weken, 12% elke week, en 12% meerdere keren per week. Er zijn bijna dubbel zo veel vrouwelijke als mannelijke patiënten (64% vs. 36%).

Migraine komt het vaakst voor bij de actieve beroepsbevolking:

- < 35 jaar: 19%
- 35 – 54 jaar: 50%
- > 54 jaar oud 31%

Migraine is niet gelijk aan hoofdpijn. 69% van de migrainepatiënten noteert een ernstige pijnintensiteit, tegenover 6% van de gewone hoofdpijnlijders.

Een migraineaanval duurt langer dan gewone hoofdpijn. 70% van de hoofdpijnlijders zegt dat een hoofdpijnepisode twee uur of minder duurt; 53% van de migrainelijders zegt dat een aanval tussen de drie en twaalf uren duurt. Bij 18% duurt een aanval tot 24 uur, bij 15% zelfs tot twee dagen, bij 12% tot drie dagen en langer.

Informatieve materialen 'Week van de Migraine'

1. Patiëntenfolder Week van de Migraine:

- Migraine, zoveel mensen zitten ermee.
- Welke soorten hoofdpijn zijn er?
- Hoe weet je of je migraine hebt en geen ander type hoofdpijn?
- Wat lokt een migraineaanval uit?
- Wanneer heb je migraine?
- Praat erover met je arts of apotheker.

¹ Bevraging in 2016 i.o. van GSK Consumer Healthcare bij 1132 Belgen die hoofdpijn of migraine rapporteerden. Na bevraging werden 716 patiënten geklasseerd (volgens de criteria van de International Headache Society of IHS) als hoofdpijnlijder en 416 als migrainelijder.

2. Migrainetest en –dagboek

- De apotheker kan de patiënt een migrainedagboek overhandigen, waarin hij gedurende enkele opeenvolgende maanden het verloop van zijn hoofdpijn- en migraineaanvallen kan noteren.
- De patiënt krijgt via het migrainedagboek een beter overzicht van de hoeveelheid aanvallen en de ernst. Patronen worden herkenbaar.
- De patiënt kan het dagboek voorleggen bij zijn volgende bezoek aan de apotheker, arts of specialist.
- De gezondheidsmedewerkers beschikken zo over een overzichtelijk document dat hen kan helpen bij een diagnosestelling, het identificeren van uitlokkende factoren en de behandeling.
- De apotheker kan samen met de patiënt de migrainetest doorlopen en een eerste aanwijzing geven of het om migraine of een ander type hoofdpijn gaat.

Er hangt een negatief aura rond migraine

Bijna 4 op de 10 Belgische migrainelijders weet niet dat hij/zij aan migraine lijdt (36%).

- 45% van de migrainelijders laat zijn aandoening niet diagnosticeren door een arts of specialist
- 11% behandelt zijn aandoening niet
- 34% van de migrainelijders die denken dat ze het niet hebben, vindt dat ze geen migraine hebben omdat de symptomen niet sterk genoeg zijn.

6 op 10 migrainelijders vindt de ziekte gênant.

- Bijna 1 op 3 migrainelijders vindt dat er onbegrip is op het werk (30%),
- 33% verbergt migraine voor collega's.
- De helft van de migrainelijders (48%) vindt dat de ziekte negatief aanzien wordt door anderen.
- 62% vindt dat migraine een negatieve impact heeft op zijn of haar professioneel leven
- 64% vindt dat migraine een negatieve impact heeft op zijn familie- en sociaal leven.

Toch neemt 1 op 4 (24%) de aandoening niet ernstig.

- Migraine is een ziekte die in 69% van de gevallen gepaard gaat met een ernstige pijn en die ettelijke uren (min. 4) tot dagen (max. 3) kan aanhouden.
- Bij 1 op 2 migrainepatiënten (49%) kan migraine zodanig pijnlijk en verlammend zijn, dat hij of zij alle activiteiten moet stopzetten.
- Desondanks staat migraine op de zesde plaats in de lijst van ziektes die de langstduurende impact hebben op het leven van patiënten. Daarmee staat migraine boven diabetes (7), angststoornissen (9) en schizofrenie (11).

- 1 op 4 migraineelidder heeft minstens 1 aanval per week (24%). Dit komt neer op minstens 52 dagen, of 7 weken per jaar.
- 12% van de migraineelidder heeft zelfs verschillende aanvallen per week.

Bekende migraineelidder

Heel wat bekende personen blijken of bleken last te hebben van migraine. Hieronder vindt u een overzicht.

- Isolde Lasoen
- Evi Gruyaert
- David Goffin
- Sofie Truyen, actrice in 'Familie'
- Inge Vervotte
- Daniel Radcliffe – acteur
- Brad Pitt – acteur
- Elizabeth Taylor – actrice
- Whoopi Goldberg - actrice
- Vincent van Gogh – schilder
- John F. Kennedy – ex-president Verenigde Staten
- Koningin Elizabeth – Verenigd Koninkrijk
- Chopin – componist
- Friedrich Nietzsche – filosoof
- Sigmund Freud – filosoof
- Victor Hugo – schrijver
- Leo Tolstoï – schrijver
- Charles Darwin – natuurwetenschapper
- Richard Wagner – componist

Migraine: de kenmerken

Volgens de IHS – International Headache Society, spreken we over migraine van zodra een patiënt minimaal 5 aanvallen van hoofdpijn tussen de 4-72 uur heeft die minstens twee kenmerken hebben uit de categorie '**Hoofdpijn**':

- Kloppende hoofdpijn
- Hoofdpijn aan één kant van het hoofd
- Matige tot zware hoofdpijn die de dagelijkse activiteiten bemoeilijkt
- Hoofdpijn die verergert bij inspanning

En minstens één kenmerk hebben uit de categorie ‘**bijkomende symptomen**’

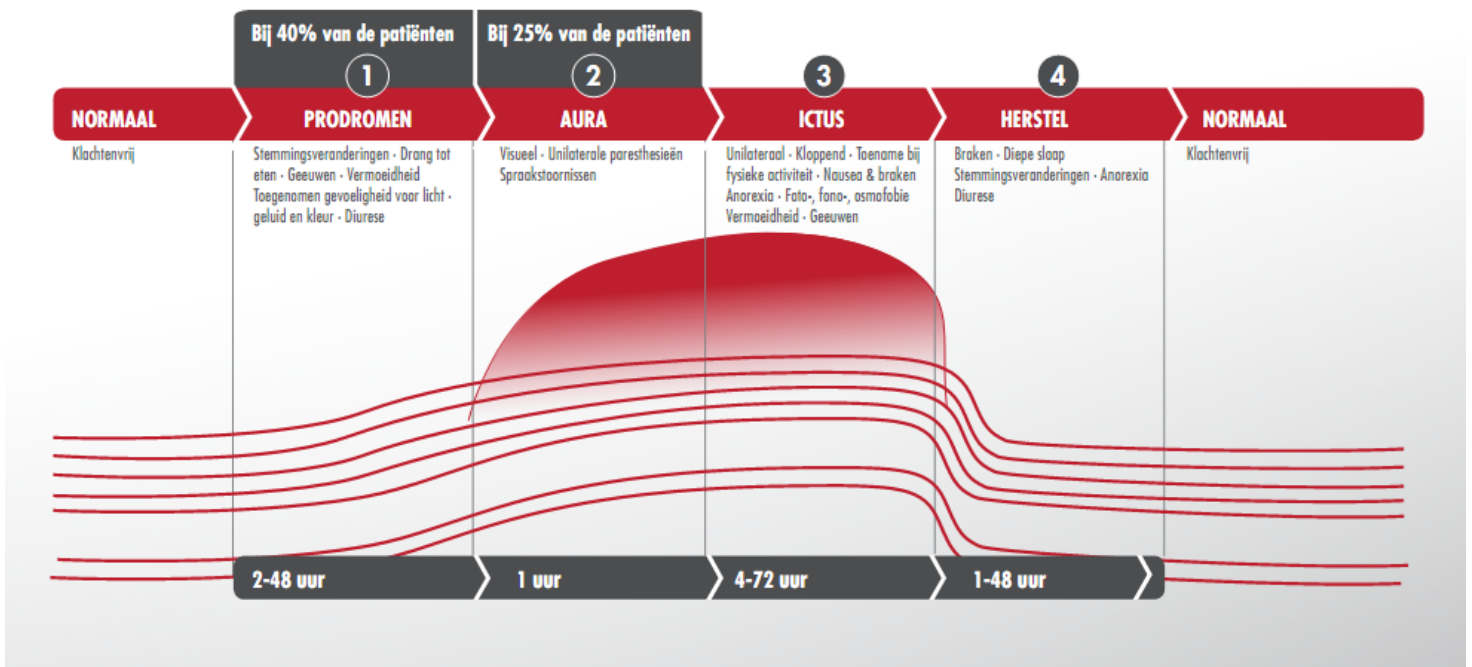
- Misselijkheid en/ of braken
- Overgevoeligheid voor licht en/ of geluid

Migraine is een neurovasculaire aandoening, die optreedt in **aanvallen**. Bij sommige mensen gebeurt dit **één- of tweemaal per jaar**, maar bij anderen tot wel **een paar keer per maand**.

Welke verschillende types migraine zijn er?

Het meest voorkomende type is **migraine zonder aura**. Ongeveer 70% van de mensen met migraine heeft alleen dit type; 10% heeft **migraine met aura** en 20% heeft van tijd tot tijd beide typen.

Hoe verloopt een migraineaanval?



1. **De waarschuwingfase (prodromen)** vindt plaats vóór alle andere verschijnselen van de aanval. Slechts 40% van de mensen met migraine is zich bewust van deze fase. Ze voelen zich enkele uren tot zelfs een of twee dagen voor het optreden van de hoofdpijn prikkelbaar, neerslachtig of moe. Sommige mensen voelen zich tijdens deze periode echter ongewoon energiek. Sommigen hebben enorme trek in bepaalde voedingsmiddelen. Anderen ‘voelen gewoon’ dat er een migraineaanval op komt is.
2. **Het aura**, wanneer deze zich voordoet, is vrijwel altijd de volgende fase. Slechts een vierde van de mensen met migraine heeft ooit een aura, en zelfs bij hen hoeft deze niet bij elke aanval op te treden. Doorgaans houdt een aura 10 tot 30 minuten aan, maar langer is mogelijk. Een aura treft voornamelijk het gezichtsvermogen. Kenmerken hiervan zijn blinde vlekken, fel licht of lichtflitsen

of gekleurde zigzaglijnen voor de ogen zien, doorgaans aan één zijde. Minder vaak treden sensorische verschijnselen op – tintelingen of gevoelloosheid – die meestal in de vingers van één hand beginnen en zich uitbreiden naar boven langs de arm tot het gezicht of de tong aan dezelfde kant. Dit gaat vaak gepaard met visuele verschijnselen. Moeite met spreken of met het vinden van de juiste woorden kan ook een onderdeel zijn van de aura.

3. **De hoofdpijnfase (ictus)** is voor de meeste mensen het hinderlijkst, en duurt enkele uren tot twee of drie dagen. Migrainehoofdpijn is meestal hevig. Vaak doet de pijn zich voor aan één kant, maar pijn aan beide zijden is ook mogelijk. Hoewel het doorgaans gelokaliseerd is aan de voorkant of bij de slaap, zijn andere plaatsen in het hoofd ook mogelijk. De pijn is meestal kloppend of bonzend, die bij beweging kan verergeren. Dikwijls gaat het ook gepaard met misselijkheid en soms zelfs braken (wat de hoofdpijn lijkt te verlichten). Overgevoeligheid voor licht en geluid zijn ook vaak aanwezig.
4. **De herstelfase** treedt in zodra de hoofdpijn afneemt. Deze periode wordt gekenmerkt door moeheid, prikkelbaarheid en moeite met concentratie. Deze fase kan nog een hele dag duren.

Wat is de oorzaak van migraine?

Migraine is een toestand van neuronale overgevoeligheid in de hersenen, waarvan de oorzaken nog niet volledig gekend zijn. Wel weten we dat er bepaalde uitlokkende factoren of triggers zijn. Het bepalen van die triggers is vaak lastig en soms onmogelijk omdat de triggers niet voor iedereen dezelfde zijn en kunnen verschillen van aanval tot aanval.

De verschillende **'triggers'** die een aanval kunnen uitlokken zijn:

- **Emotionele factoren (44%):** zoals stress of zich kwaad maken; een druk leven, werk, het opkroppen van problemen of andere stressfactoren...
- **Vermoeidheid (35%)**
- **Hormonale oorzaken (25%):** hormonale factoren bij vrouwen zoals menstruatie, hormonale anticonceptie en hormoonsubstitutie therapie (HST).
- **Slaapgebrek (23%):** eigenlijk alle veranderingen in je slaappatroon, zowel slaapgebrek als uitslapen of onregelmatig slapen.
- **Bepaalde voeding (11%):** sommige voedingsmiddelen en alcohol kunnen een aanval uitlokken, maar niet bij iedereen. Vaker gaat het om te laat of te weinig eten of het overslaan van een maaltijd.

De meeste triggers vertegenwoordigen een of andere vorm van stress en duiden erop dat mensen met migraine niet goed reageren op veranderingen.

De meest voorkomende **symptomen** die met een aanval gepaard gaan zijn:

- Gevoeligheid voor licht (84%)
- Gevoeligheid voor geluid (73%)
- Vermoeidheid (71%)
- Pijn aan één kant van het hoofd (62%)
- Misselijkheid of braken (59%)

Het voorkomen van een migraineaanval

- Vermijden van de uitlokkende factoren
- Een dagboek bijhouden: hierin kan relevante informatie over hoofdpijn worden bijgehouden: hoe vaak de hoofdpijn voorkomt, wanneer de hoofdpijn optreedt, hoe lang deze duurt en wat de verschijnselen zijn. Deze informatie is nuttig bij de diagnosestelling, het vaststellen van uitlokkende factoren en bij de beoordeling hoe goed de behandeling werkt.
- Aanpassing levensstijl: regelmatig slaappatroon, regelmatig eetpatroon, regelmatige werkgewoonten, stressbeheer, regelmatig bewegen.

###