

Hoofdpijn

• WAT IS HOOFDPIJN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

HOOFDPIJN

Bijna iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Altijd vervelend, maar niet altijd even ernstig, of van even lange duur.

Heeft u last van hoofdpijn, dan kunt u met de leefregels die u in deze folder vindt en (soms) met een vrij verkrijgbaar medicijn, de klachten bestrijden.

WAT IS HOOFDPIJN

Er zijn verschillende soorten hoofdpijn: spanningshoofdpijn, migraine, hoofdpijn door het gebruik van medicijnen en hoofdpijn door andere oorzaken.

(SPIER)SPANNINGSHOOFDPIJN

Bij (spier)spanningshoofdpijn heeft 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.

MIGRAINE

Bij migraine heeft 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 1 tot 48 uur kan duren, kunnen er voortekenen 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 verlamingsverschijnselen 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 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 u bent 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 de zoetstof aspartaam, rode wijn en oude kaas.

HOOFDPIJN DOOR MEDICIJNGEBRUIK

Hoofdpijn kan ook ontstaan door het gebruik van medicijnen. Wilt u weten of een medicijn dat u gebruikt hoofdpijn als bijwerking kan hebben, kijk dan in de bijsluiter.

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

OVERIGE OORZAKEN

Andere oorzaken van 'gewone' hoofdpijn kunnen zijn: koorts, verkoudheid (verstopte neusbijholte of voorhoofdsholte), te veel alcohol drinken, schommelingen in de hormoonspiegel (bijvoorbeeld bij menstruatie, 'pil'-gebruik, overgang), slecht zien, een verkeerde bril of problemen met gebit of kaak.

Heeft 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 heeft van door-de-weekse stress.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Om iets te doen aan uw hoofdpijn, is het belangrijk dat u de oorzaak kent. Heeft u ontdekt dat u migraine krijgt door bijvoorbeeld alcohol of stress, probeer deze factoren te vermijden.

Tegen spanningshoofdpijn helpen nek- en schoudermassage, yoga en ontspanningsoefeningen. Belangrijk is ook 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 opstaan en ontbijten, het gebruik van alcohol beperken en door de week minder koffie drinken.

Drinkt u alcohol en wilt u proberen om het katergevoel te verminderen? Neem voor het slapengaan een flink glas water.

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. Heeft u regelmatig last van hoofdpijn, dan kunt u voor informatie en steun ook terecht bij de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Krijgt u ondanks bovenstaande tips toch hoofdpijn, neem in dat geval een eenvoudige pijnstiller. 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 bloedverdunners. U kunt dit middel nemen als u overgevoelig bent voor andere pijnstillers (zogenaamde NSAID's).

Als *paracetamol* onvoldoende helpt, dan zou u *acetylsalicylzuur*, *carbasalaatcalcium*, *diclofenac*, *ibuprofen* of *naproxen* kunnen proberen; maar niet als u maagklachten, diabetes, een hoge bloeddruk, een hart- of vaatziekte, astma of COPD heeft of als u een bloedverdunner gebruikt.

Acetylsalicylzuur, *carbasalaatcalcium*, *diclofenac*, *ibuprofen* of *naproxen* kunnen ook problemen geven als u ze samen met *ciclosporine*, *methotrexaat*, *lithium*, *acetazolamide*, middelen tegen

hoge bloeddruk of hartfalen, bepaalde middelen tegen depressie (zoals *paroxetine* en *trazodon*) of een *corticosteroid* gebruikt. Vraag in deze gevallen advies aan uw huisarts of apotheker.

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

Heeft u meestal last van misselijkheid bij migraine? Dan kunt u een middel innemen dat de misselijkheid wegneemt en de opname van de pijnstiller bevordert. U neemt dit middel, *domperidon*, bij de eerste tekenen van een migraineaanval. Daarna kunt u een pijnstiller gebruiken.

WANNEER KUNT U NAAR UW HUISARTS GAAN

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 naar de huisarts te gaan. Maar doe dit wel in de volgende gevallen.

- Als uw hoofdpijn niet verdwijnt met bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen of een pijnstiller
- Als u steeds of heel vaak last heeft van hoofdpijn
- Bij zeer ernstige hoofdpijn, die langer dan 4 uur duurt
- Bij plotseling ernstige hoofdpijn, zoals u dat nog nooit eerder heeft gehad
- Bij terugkerende hoofdpijn die 's ochtends het ergst is en gepaard gaat met braken en 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 heeft 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 vermoedt dat u last heeft van migraine
- Als u zich zorgen maakt over de hoofdpijn

Belangrijk


- 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, bepaalde 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 een pijnstiller helpen om uw klachten te verminderen. Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van de juiste pijnstiller.
- Gebruikt u medicijnen op voorschrift van uw huisarts, vraag dan voor de zekerheid bij uw apotheker welk vrij verkrijgbaar middel 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. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

 KNMP 400017.0807



8 717677 630172