



BD dinsdag 21 maart 2017

Hart & Ziel

René Diekstra 2

De deskundige 5

Zo doen wij dat 6

Uitgezocht 7

Televisie 10

Weer 12

SARA



Sara moet staan voor röntgenfoto

De 1,5 jaar oude Sara Verbrugge ondergaat een longonderzoek. Vanwege haar spierziekte helpt papa Bram haar te staan. **►P7**

SOLO



Een goede motor

Single Patrick Hartog (48) vindt houvast in zichzelf. Hij heeft per slot van rekening een 'Porschemotor' van binnen. **►P9**

Knallende koppijn

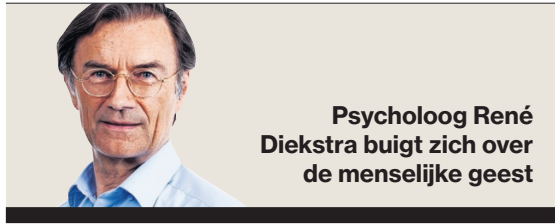
Hoofdpijn Lonneke (31) is één van de 3,5 miljoen Nederlanders die regelmatig hoofdpijn hebben. Kunnen de artsen iets voor haar doen? **►P2-5**



FOTOSHODY/GAREMAN

Column

RENÉ DIEKSTRA



Hij zou haar helpen sterven

Mag alleen een medicus iemand helpen een doodswens te vervullen? René Dijkstra vindt van niet en neemt het op voor Albert Heringa.

Zijn moeder was 99 jaar oud, leed aan ernstige kwalen, was nagenoeg blind en had al tijden nog maar één wens: ze wilde dood. De artsen die ze om hulp bij de uitvoering van die doodswens verzocht, weigerden dat. Volgens hen kon ze best nog een tijd doorleven. Omdat ze de mensen in haar onmiddellijke omgeving er niet mee wilde belasten, besloot ze in alle stilte zelf dan maar naar manieren te zoeken om haar leven te beëindigen. Zo ging ze tabletten verzamelen in de hoop dat een overdosis daarvan dodelijk zou zijn. Tot haar zoon op een dag ontdekte waar ze mee bezig was en dat de middelen die ze verzamelde haar niet de dood, maar vermoedelijk wel een hoop extra ellende zouden brengen. Daarop nam hij een voor een kind buitengewoon ingrijpend besluit: hij zou haar helpen sterven. Hij verzamelde wetenschappelijk onderbouwde informatie over dodelijke middelen, bezorgde haar die middelen en hielp haar om die op de vereiste wijze in te nemen.

Zijn geweten zei hem ook dat hij over die hulp aan de buitenwereld verantwoording diende af te leggen. Daarom legde hij het hele proces op film vast. Vertoning daarvan op televisie leidde tot een rechtszaak en een veroordeling voor hulp bij zelfdoding op grond van de bepaling dat een arts

altijd de centrale hulpverlener moet zijn. Maar in hoger beroep werd hij alsnog vrijgesproken van rechtsvervolgning. Het hof oordeelde dat hij in een noodsituatie zorgvuldig en verantwoord had gehandeld. Terecht mag nood soms inderdaad wet breken. Einde verhaal? Helaas niet. Afgelopen week

oordeelde de Hoge Raad dat het hele beroep over moet. Kernachtig geformuleerd: de raad sluit niet uit dat Albert Heringa, dat is naam van de zoon, te gemakkelijk bij het hof is weggekomen.

Het is naar mijn mening een beschamend en onnodig beschadigend oordeel. De zaak speelt al negen jaar. Met nóg een proces komen daar al snel drie jaar bij. Twaalf jaar van onzekerheid, onrust en stress voor een man die aan alle voorwaarden voor hulp bij zelfdoding heeft voldaan, behalve die ene, namelijk een arts daarbij betrekken. Maar pas nadat en omdat benaderde artsen betrokkenheid geweigerd hadden. Een man die aantoonbaar werd geleid door de wens van zijn moeder uit haar lijden verlost te worden. Die door zijn hulp wilde voorkomen dat zij, in haar onstuitbare verlangen uit haar lijden verlost te worden, dat lijden zou verergeren. En die uiterst zorgvuldig en transparant te werk is gegaan. In ons boek *Hulp bij zelfdoding* (uit 1981!) hebben collega Nico Speijer en ik behalve de criteria voor hulp bij zelfdoding ook uiteengezet wanneer en waarom de hulpverlener bij hulp bij zelfdoding niet altijd een medicus hoeft te zijn. Heringa is daar een indrukwekkend bewonderenswaardig voorbeeld van. Had de Hoge Raad haar huiswerk wél goed gedaan, dan zou zij Heringa nooit op deze wijze hebben behandeld.

Reageren? rene.dijkstra@persgroep.nl

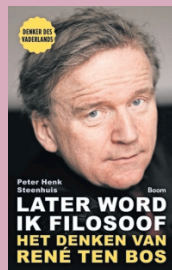
LEESTIPS VAN DE WEEK



De gelukkigste kinderen van de wereld - Rina Mae Acosta en Michele Hutchison. Over het succes van de Nederlandse opvoeding (Nijgh & Van Ditmar, € 19,99).



Handen - Darian Leader. Hoe gebruiken we onze handen en waarom (De Bezige Bij, € 14,99).



Later word ik filosoof. Het denken van René ten Bos - Peter Henk Steenhuis. Het boek over de nieuwe Denker des Vaderlands (Boom, € 10).

Hart&Ziel

ABC van hoofdpijn

Hoofdpijn bestaat in vele soorten en gradaties. In dit overzicht komen weliswaar ernstige vormen voor, maar ze zijn geen van alle levensbedreigend.



Aspartaamhoofdpijn

Sommige chemische stoffen kunnen tot hoofdpijn leiden. Aspartaam, de kunstmatige zoetstof, is er één van.



Cafeïnehoofdpijn

Wie elke dag meer dan drie koppen koffie, vier glazen cola (light) of vijf koppen thee drinkt, kan cafeïne-afhankelijke

hoofdpijn oplopen. Zie ook koffiehoofdpijn.



Clusterhoofdpijn

Een ernstige vorm van hoofdpijn die optreedt in golven, bijvoorbeeld één tot twee keer per etmaal (vaak 's nachts), één tot twee uur lang, gedurende drie tot twaalf weken. De hevige, snijende of borende pijn kan mensen tot wanhoop en zelfs zelfmoord drijven. Rustig blij-

Een hinderlijke vijand

Hoofdpijn Je leven verandert in een hel als je vaak hoofdpijn hebt. Vandaag, op de 'Dag van de Clusterhoofdpijn', belicht Hart & Ziel de verschillende vormen die er zijn, van mild tot gekmakend. Wat helpt Angela, Lonneke, Irma en Ellen? En op welke doorbraak wachten wetenschappers?

Arnoud Kluiters

Hoofdpijn? Morgen een nieuwe dag, denken de meeste mensen. Voor anderen gaat die vlieger niet op. Zij dragen hun sores soms dag en nacht met zich mee. Hun chronische hoofdpijnaanvallen drijven hen tot grote wanhoop.

„Dagelijks hebben naar schatting 3,5 miljoen Nederlanders hoofdpijn”, zegt vice-voorzitter Esther Visser van Hoofdpijnnet, voorheen de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten. „Gelukkig duurt die bij de



3,5 miljoen Nederlanders hebben last van hoofdpijn

— Esther Visser

meesten kort: een nachtje goed slapen of een paracetamolletje wil vaak helpen. Maar anderen zoeken wanhopig naar oplossingen. Zij hangen hun pijn niet aan de grote klok omdat ze niet als een zeur willen overkomen, maar ze voelen zich wél onbegrepen.”

Dat signaleert ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Die noemt hoofdpijn 'een onderschat en te weinig behandeld probleem in de hele wereld' en migraine als een van de meest belastende ziekten die er zijn. Welke oorzaak ligt aan deze 'hersenziekte' ten grondslag? Wat lokt hoofdpijn uit? Wat helpt ertegen?

Irma (51), hoofdpijn door medicijngebruik

'Ik hield mijn overmatig slikgedrag jarenlang geheim'

„De maandelijks terugkerende hormonale migraine begon vanaf mijn 18de, telkens rondom de eisprong en de menstruatie. Ik onderdrukte de hoofdpijn liever omdat ik wilde meedoen aan studieactiviteiten. Daarom slikte ik nietsvermoedend paracetamol, aspirine of ibuprofen. Later leerde ik dat niet zozeer de hoe-

veelheden tellen, de killer is de regelmaat. Slik je twee dagen, dan zou je er zeven niets moeten innemen. Tien jaar geleden wist niemand van mijn overmatige slikgedrag. Ik besloot niet langer poppenkast te spelen. Ik stopte met mijn baan als docent en kwam na lang zoeken terecht bij een hoofdpijncentrum. Daar ben

ik sinds twee jaar onder behandeling. Jarenlang had ik op mijn tenen gelopen en het probleem ontkennd. Mijn neuroloog leerde me onder meer een hoofdpijndagboek bij te houden. Afkicken was zwaar: het leverde meer hoofdpijn op en ik was continu moe en misselijk. Ik vestig mijn hoop op het einde van de overgang. Zal met

het stabiliseren van de hormoonspiegel de migraine eindelijk verdwijnen? Zoals die ook wegbleef tijdens de zwangerschappen van mijn drie zonen. Van mijn medicatie-afhankelijke hoofdpijn ben ik al enkele jaren af. Maar ik wéét: al is de controle er nu, een simpel paracetamolletje werpt me terug in de ellende.”

ven liggen, zoals bij migraine, is vaak onmogelijk. Deze vorm komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. 1 op de 10.000 Nederlanders heeft er last van. Soms komt het bij een kind van 5 al voor.



Donderklap- hoofdpijn

Een zeldzame, maar heftige vorm van hoofdpijn. Soms heeft een patiënt het gevoel dat hij plotseling een klap in de nek krijgt, waarna acuut de pijn volgt. Don-

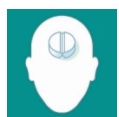
derslaghoofdpijn kan een uiting zijn van een ernstige aandoening zoals een bloeding. De patiënt moet zo snel mogelijk een arts raadplegen.



Gecombineerde hoofdpijn

Een patiënt kan meerdere vormen van hoofdpijn ervaren, bijvoorbeeld dagelijkse spanningshoofdpijn en om de paar weken migraine. Die combinatie komt regelmatig voor. Beide hoofdpijn-

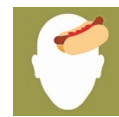
soorten moeten apart worden behandeld.



Hoofdpijn door te veel pijnstillers, mid- delen tegen migraine of cafeïne

Zelfs artsen hebben er niet altijd oog voor. Slik je vaker dan op twee dagen per week 'on-schuldige' pijnstillers, zoals paracetamol en aspirine, dan kan de hoofdpijn vaker en ernstiger terugkeren. Advies: kick af, want medicatie-afhankelijke hoofdpijn werkt

ook klachten in de hand als slecht slapen, vermoeidheid, geprikkeldheid en depressie.



Hotdoghoofdpijn

Sommige knakworsten bevatten nitraat, een stof waarvan bekend is dat het hoofdpijn kan veroorzaken. Datzelfde geldt voor monosodiumglutamaat.

Katerhoofdpijn

Geeft tussen de vijf en tien uur een kloppende hoofdpijn, waarbij



beweging het erger maakt. De kans op een kater is het grootst bij methanolrijke alcohol zoals

bourbon, rode wijn en rum, en het kleinst bij de lage methanolconcentratie van wodka, gin of witte wijn.



Koffiehoofdpijn

Die slaat op hoofdpijn door te veel koffie, thee of cola (light). Vooral de combinatie van dranken

FOTO SHODY CAREMAN



Lonneke Scholten (31) lijdt aan spanningshoofdpijn

Continu keuzes maken

„Ik heb van alles geprobeerd om mijn spanningshoofdpijn te stoppen, van haptonomie en fysiotherapie tot kruiden en medicijnen slikken. Het bracht me niet verder. Elke keer weer de teleurstelling na de zoveelste poging die op niets uitliep. Ik kon wachten op de volgende aanvalsgolf. De zeurende, doffe pijn die ik dwars door mijn hoofd voel, zo intens. De oorzaak is niet bekend. Als kind had ik last van migraine; deze hoofdpijn kwam er op latere leeftijd bij. Ik heb anderhalf jaar geleden mijn vaste baan als muziekdocente vaarwel gezegd. Ik wilde als freelancer werken met mijn talent: mijn stem.

Nu werk ik van huis uit en heb mijn eigen studio. Voor verschillende opdrachtgevers spreek ik teksten in. Heb ik een slechte dag dan begin ik gewoon een paar uurtjes later. De ziekte is blijvend, ik moet die leren omarmen en goed voor mezelf blijven zorgen. Ik woon samen en heb er bewust voor gekozen om geen kinderen te krijgen, omdat ik dat gewoon niet aan kan. Ik zing ook nog in een band. Dat betekent dat ik zaken steeds moet afstemmen met de mensen om me heen en dat ik op tijd de juiste voorbereidingen moet treffen. Val ik dan toch nog onverwacht uit, dan is er geen man overboord.”

Wat hoofdpijn zo lastig maakt, is dat de aandoening zoveel verschillende gezichten kent. Bijvoorbeeld: zes op de tien Nederlanders lijden aan spanningshoofdpijn, de meest voorkomende vorm. De oorzaak van de in de regel zeurende, doffe pijn is nog onbekend. Lonneke (31) heeft er vaak zo'n last van dat ze bewust van kinderen afziet.

Een op de acht Nederlanders kampt met migraine. Een onbehandelde aanval duurt tussen de vier uur en drie dagen. Meestal gaat die gepaard met eenzijdig bonzende hoofdpijn, misselijkheid en soms met braken en/of overgevoeligheid voor licht en geluid. Is de aanval voorbij, dan moet je er ook nog van bijkomen. Ellen (43) kampt sinds haar 37ste met migraineaanvallen (zie ook pagina 5): „Vooraf het onvoorspelbare karakter van migraine kan mij stress bezorgen.”

Dan is er ook nog clusterhoofdpijn, waaraan 1 op de 10.000 Nederlanders lijdt. Deze verschrikkelijke vorm treft vaker mannen dan vrouwen. Bij clusterhoofdpijn kunnen de aanvallen,

gesitueerd rondom het linkeroog, zo extreem pijnlijk zijn dat de aandoening door het leven gaat als 'zelfmoordhoofdpijn'. Angela (29) snapt dat volkomen (zie ook pagina 4). Haar leven is helemaal ontwricht, de operaties, de injecties met Imigran en de aanvullende extra zuurstof ten spijt.

Triptanen

In hun strijd tegen hoofdpijn boeken de wetenschappers stapsgewijs vooruitgang. Er leven nog veel vragen en er is nog steeds geen hard bewijs richting de oorzaken. Hooguit weten we dat elk mens zijn persoonlijke triggers lijkt te hebben die de koppijn uitlokken.

„We hebben de oorzaak van de verschillende soorten hoofdpijnen nog altijd niet helemaal achterhaald”, zegt Gisela Terwindt. Als neuroloog en bioloog maakt zij deel uit van de hoofdpijn-onderzoeksgroep aan het Leids Universitair Medisch Centrum. „De strategie richt zich sinds de jaren negentig vooral op de behandeling met medicatie. Met de uitvinding



We hebben de oorzaken van hoofdpijn nog altijd niet achterhaald

— Gisela Terwindt

van triptanen die een migraine-aanval kunnen afbreken, hebben we een grote stap vooruit gezet.”

Gewone pijnstillers helpen vaak onvoldoende of niet lang genoeg. De medicijnengroep triptanen zijn specifiek ontwikkeld voor de acute behandeling van migraine. Ze onderdrukken een aanval als die zich aandient en bestrijden symptomen zoals misselijkheid en overgevoeligheid voor licht en geluid.

Triptanen hebben drie effecten in het lichaam. Onder hun invloed vernauwen de bloedvaten in met name de hersenvliezen. Voorheen gold dit als belangrijkste effect, maar de inzichten zijn veranderd. Crucialer is dat triptanen de signalering van pijn onderdrukken in de hersenstam en dat ze ervoor zorgen dat sommige 'triggerende' stoffen, zoals een specifiek eiwit, minder vrijkomen.

Ook bij (chronische) clusterhoofdpijn helpen triptanen aanvallen te remmen, al dan niet aangevuld met zuivere zuurstof die patiënten zich

► Lees verder op pagina 4

met cafeïne en medicijnen met cafeïne werkt deze vorm in de hand.



Medicijn-afhankelijke hoofdpijn

Geeft vrijwel dagelijks pijn. Deze vorm komt voor als een patiënt op meer dan twee dagen per week pillen slikt om de hoofdpijn acuut te bestrijden. De symptomen van medicijn-afhankelijke hoofdpijn lijken op die van chronische spanningshoofdpijn.



Migraine

Na spanningshoofdpijn is dit de meest voorkomende vorm.

Naar schatting hebben 2 miljoen Nederlanders er last van, onder wie 1 op de 25 kinderen van 5 jaar en 1 op de 6 pubers. Aanvallen duren vier uur tot drie dagen en worden vaak gevoeld aan één kant van het hoofd. Migraine gaat gepaard met kloppende pijn, misselijkheid en overgevoeligheid voor licht en geluid. Het liefst ligt een patiënt stil in

een donkere ruimte. Veel vrouwen hebben er last van bij de eisprong of tijdens de menstruatie. De anti-conceptiepil of prikpil kan de migraine verergeren. Naarmate men ouder wordt, daalt meestal het aantal aanvallen. Slik je te veel medicijnen tegen migraine, dan kan de frequentie juist toenemen.



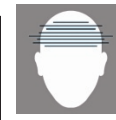
Migraine met aura-verschijnselen

Een derde van de patiënten krijgt last van het zogeheten flikker-scotoom.

Een lichtpuntje in het blikveld groeit uit tot bewegende lijntjes of puntjes en verstoort steeds meer van wat je ziet. Soms vallen er gaten in het gezichtsveld. Deze auraverschijnselen ontstaan in de hersenen en niet in de ogen, en houden tussen de vier en zestig minuten aan. Soms zijn er bijkomende verschijnselen zoals tintelingen, een spraakstoornis of zelfs verlamingsverschijnselen.

Ontspanningshoofdpijn

Stress geeft geen migraine, maar



ontspanning na een stressperiode soms wel, zoals in het

weekeinde of als de

vakantie begint.



Spanningshoofdpijn

Ook 'gewone' hoofdpijn genoemd. Dit is de meest voorkomende vorm. Spanningshoofdpijn kan continu opspelen. De oorzaak is onbekend; de naam is eigenlijk verkeerd gekozen. Mogelijke spelen (spier)-

zelf kunnen toedienen. Soms helpt dat, al weten de artsen niet exact hoe dat kan.

In het Leids Universitair Medisch Centrum wordt gezocht naar nieuwe behandelmethoden voor mensen bij wie geen enkele medicatie of therapie helpt. In een internationale studie die loopt in Nederland, België, Duitsland en Hongarije kijken de onderzoekers of het helpt om de achterhoofdszenuw van patiënten elektrisch te stimuleren. Zij brengen daarbij een elektrode onder de huid van het achterhoofd aan die de zenuw kan prikkelen.

Doorbraak

„Inmiddels lijken we aan de vooravond te staan van een nieuwe, tweede doorbraak”, zegt Antoinette Maassen van den Brink. Zij is farmacoloog in het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam.

„Met het Leids Universitair Medisch Centrum bestuderen we het eiwit CGRP bij patiënten. Dat lijkt een grote rol te spelen bij het ontstaan van migraine en wellicht ook bij andere vormen van hoofdpijn.”

CGRP is een neurotransmitter, een stofje dat in de zenuwcellen wordt gemaakt en dat voor een reactie zorgt als het 'zijn boodschap' naar andere zenuwcellen overbrengt. Het eiwit is belangrijk bij de doorgave van pijnsignalen in de hersenen. En het verwijdt de bloedvaten. De eerder genoemde triptanen belemmeren onder meer dat CGRP vrijkomt.

Samen met andere eiwitten prikkelt CGRP via de zogeheten Trigemineuszenuw de hersenvliezen en dat wordt ervaren als pijn in de vorm

van migraine. Nieuwe medicijnen die in ontwikkeling zijn, blokkeren direct de werking van CGRP, waardoor aanvallen worden onderdrukt en kunnen worden voorkomen.

Hormonen

Spelen bij vrouwen ook de maandelijkse hormoonschommelingen een rol? „We vermoeden van wel”, zegt Antoinette Maassen van den Brink. „Maar goed onderzoek ontbreekt nog steeds. Het is een feit dat vrouwen vaker migraine hebben dan mannen.



We staan aan de vooravond van een nieuwe doorbraak

— Antoinette Maassen van den Brink

Vrouwelijke patiënten krijgen vooral aanvallen rondom de menstruatie, terwijl de klachten tijdens de zwangerschap veelal verdwijnen. We weten niet precies welke rol de hormonen oestrogeen en progesteron spelen.

Wij hebben als Leids Universitair Medisch Centrum en Erasmus Medisch Centrum samen met het UMC Utrecht een onderzoeksvoorstel ingediend om ons verder te verdiepen in het effect van geslachtshormonen. Binnenkort horen we meer.”



Ellen (43), migraine

'Soms snak ik naar een dag om op te krabbelen'

„Pakweg tien jaar geleden kreeg ik vanuit het niets migraine: fikse aanvallen waardoor ik enkele dagen van de wereld was. Ik trok wit weg, kreeg bonkende hoofdpijn, werd misselijk, wazig in mijn hoofd, moest overgeven en kon geen geluid of licht meer verdragen. Ik zonderde me af in bed, in de hoop snel te zijn verlost van deze ellende. Door de jaren heen heb

ik diverse soorten preventieve medicatie gebruikt in een poging de aanvallen te kunnen verminderen. Sinds een tijdje slik ik een ander medicijn. Ik hoop deze keer hét middel gevonden te hebben. Dient zich toch nog een aanval aan, dan probeer ik met zogeheten aanvalsgerichte medicatie de symptomen te onderdrukken. Het effect ervan is onvoorspelbaar: de ene aanval is binnen een

paar uur gepareerd, op de volgende kan het effect nihil zijn. Lichtere aanvallen wimpel ik bij wijze van spreken weg; ik ben niet zo'n klager. Hoewel ik soms naar een 'opkrabbel dag' en rust verlang, gaat het leven met al zijn verantwoordelijkheden gewoon door. Soms twijfel ik: volhouden en doorzetten of toch maar een dag toegeven aan de behoefte om te kunnen herstellen.

Vooral het onvoorspelbare karakter van migraine kan me stress bezorgen. Heb ik een deadline, een vakantie of theaterbezoek voor de boeg, dan hoop ik dat ik niet hoeft te annuleren. Omdat de aandoening niet levensbedreigend is, wordt de impact behoorlijk onderschat. Terwijl zelfs de Wereldgezondheidsorganisatie migraine als een ernstig invaliderende aandoening erkent.”



GO

spanning, een verkeerde houding en oververmoeidheid een rol. Ongeveer 6 op de 10 Nederlanders hebben er last van. Pijnstillers, cafeïne in koffie, thee en cola (light) maken het erger. Spanningshoofdpijn wordt chronisch als ze meer dan vijftien dagen per maand vrijwel de hele dag aanwezig is. Je kunt ermee doorwerken, al kost dat moeite. Van de Nederlanders kampt 10 procent met chronische spanningshoofdpijn.

Voetballersmigraine

Is vernoemd naar voetballers die na



een klap of stoot tegen het hoofd plotseling een migraine-aura krijgen. De hoofdpijn volgt iets later. Het is zeker geen hersenschudding.



Weekeindhoofdpijn

Een vorm die valt onder cafeïne-onttrekkingshoofdpijn: diegenen die veel koffie drinken op het werk en tijdens vergaderingen kunnen in het weekeinde hoofdpijn krijgen omdat ze op een ander, vaak

later tijdstip cafeïne gebruiken.



Ijscohoofdpijn

Consumptie van ijskoude dranken en ijs zorgt bij 3 op de 10 mensen voor een kortstondig, buitengewoon scherpe en heftige pijn in het voorhoofd, die maximaal 5 minuten duurt. Vooral migrainepatiënten zijn er gevoelig voor.

Bronnen: 'Alles over hoofdpijn & aangezichtspijn', nhg.org, gezondheidsplein.nl



FOTO SASKIA RITZEMA

Angela van Echten (29) kampt met chronische clusterhoofdpijn

'Over een paar uur wacht me de volgende aanval'

„De wang onder mijn linkeroog gloeit vier tot acht keer per dag opeens. Mijn oog gaat hangen en er schiet een verschrikkelijke pijn in. Die wordt steeds erger, tot ik het gevoel heb dat mijn hoofd ontploft. Deze hoofdpijn wordt niet voor niets zelfmoordhoofdpijn genoemd. Het enige wat me hoop biedt voor de toekomst is mijn familie én het idee dat de voortschrijdende techniek een oplossing zal vinden. Omdat de hoofdpijn vanuit het niets komt opzetten, heb ik altijd Imigran bij me. Direct na de eerste signalen injecteer ik me daarmee. Zo hoop ik de aanval kort te houden. Tegen de verschrikkelijke pijn inhaleer ik extra zuurstof via een mondkapje. Als het even kan, heb ik een zuurstoffles in de buurt staan.

Ben ik er niet op tijd bij, dan kan een aanval tot drie uur duren. Ik voel de pijn langzaam wegebben. Dan heb ik weer even. Maar in de wetenschap dat de volgende aanval zich over een paar uur aandient. Omdat dit mijn leven volledig ontwricht, heb ik al verschillende zware operaties ondergaan. Onlangs is via mijn kaakholtte een elektrode vlakbij een zenuwknoop in de schedel geplaatst. Met een afstandsbediening geef ik als het nodig is een stroompje af aan een zenuwbundel net achter mijn neus. Hierdoor wordt de pijn als het ware afgeleid. Helpt dat niet dan behandel ik de pijn alsnog met de injectie en zuurstof. Genezing is niet mogelijk, ik hoop wel op een leefbaarder bestaan.”

WIST JE DAT?

■ De meeste hoofdpijnvormen zijn niet levensbedreigend. In een enkel geval heeft hoofdpijn een achterliggende oorzaak, zoals hoge bloeddruk, griep of een voorhoofdsholteontsteking. Het wordt ernstiger als er sprake is van een hersenvliesontsteking, een tumor of een hersenbloeding. In dat geval helpen symptomen de diagnose te stellen, zoals verlaagd bewustzijn, dubbelzien, verwardheid, koorts of uitval.

■ Maak je te veel gebruik van pijnstillers dan

kun je vaker en erger hoofdpijn krijgen.

■ Wetenschappers vinden geen bewijs dat bepaald eten of drinken een migraineaanval uitlokt. Wel kunnen 'drempelverlagende' omstandigheden een aanval vergemakkelijken. Zoals hormonale veranderingen tijdens de menstruatiecyclus, ontspanning na stress (de stress zelf niet!), extreme vermoeidheid, te veel pijnstillers gebruiken en cafeïne in koffie, thee, cola (light) en energiedrankjes. Wijn, chocola en kaas lokken geen

migraine uit. Wellicht leggen mensen dat verband omdat voorafgaand aan een aanval de smaak en behoeften veranderen en mensen dan naar dit type voedsel grijpen.

■ Mogelijk speelt een lage atmosferische druk wel een rol.

■ Migraineprofessor Michel Ferrari en neuroloog Joost Haan leggen meer van dit soort feiten en fictie uit in hun boek *Alles over hoofdpijn en aangezichtspijn*. Dat is als pdf gratis te downloaden via de website van het lumc.nl.

Vraag het de deskundige

RUTGER VERHOEFF



Huisarts
Rutger Verhoeff
beantwoordt
lezersvragen

Oorsuizen is bijna niet te genezen

De laatste maanden heb ik last van een piepend geluid in beide oren. Ik weet niet hoe ik eraan kom. Ik heb er met name last van als ik stil zit. Waar kan het vandaan komen en hoe kom ik ervan af?

Ik denk dat u last heeft van tinnitus, oftewel oorsuizen. U hoort een geluid dat anderen om u heen niet horen. Het kan soms wat harder en soms zachter worden. Ook kunt u het gevoel hebben dat het soms weg is. Meestal komt dat doordat u druk bezig bent of andere geluiden het oorsuizen overstemmen. Het geluid kan zoals bij u piepend zijn, maar ook zoemend, fluitend of suizend. En scherp of dof van toon. Sommige mensen horen het in hun hele hoofd, anderen in één oor. De één hoort het alleen als het heel stil rondom hem of haar is. Bij de ander is het zo heftig dat het suizen het hele leven beheerst.

Over de oorzaak bestaan meerdere verklaringen. Zo zouden cellen in het gehoorgebied van de hersenen overactief zijn, waardoor ze uit zichzelf een geluid maken. Door beschadiging van de gehoorcellen in het binnenoor zouden die spontaan geluidsprakkers naar de hersenen sturen. De beschadiging van de gehoorcellen kan ook komen



Mensen moeten meestal leren leven met tinnitus

door lawaai, langdurige oorontstekingen of een ongeval. Ook een hoge bloeddruk, een vernauwd bloedvat, bijwerkingen van medicijnen, beschadiging van de gehoorbeentjes of stress kunnen oorsuizen veroorzaken. Zolang er geen aanwijsbare oorzaak is (hoge bloeddruk, bijwerking medicijnen, stress), is er meestal geen behandeling die het geneest.

Afleiding zou kunnen helpen: sporten, werken en ontspanning. Daarnaast zijn er gehoor toestellen bij oorsuizen in combinatie met slechthorendheid.

Tenslotte zijn er tinnitusmaskeerders verkrijgbaar bij audiologische centra. Deze apparaatjes moeten op het oor bevestigd worden en produceren een aangenaam geluid dat het suizen moet overstemmen. Meestal gaat dat suizen niet vanzelf over, maar leren veel mensen ermee leven. Lukt u dat niet zelf, dan kan de huisarts, de praktijkondersteuner of een psycholoog u leren omgaan en accepteren van uw klachten door middel van gesprekken en (ontspannings)oefeningen. Als ook dat niet helpt, kan uw huisarts u verwijzen naar een audiologisch centrum. Of naar een knoarts of neuroloog als het oorsuizen samengaat met andere lichamelijke klachten.

Meer weten over oorsuizen? Binnenkort vindt u in deze krant een productie over tinnitus.

► Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



VOEDINGS-
DESKUNDIGE
Ay Lin Kho



PSYCHO-
LOOG
Steven Pont



LIEFDES-
EXPERT
Jan Drost