



Hoofdpijn, keelpijn en oorpijn

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg

Inhoud

Hoofdpijn	3
Soorten hoofdpijn	3
Wanneer arts raadplegen	7
Wat kun je zelf doen	7
Geneesmiddelen	8
Keelpijn	9
Klachten en symptomen	9
Oorzaken	9
Wanneer arts raadplegen	9
Voorkomen van keelpijn	9
Wat kun je zelf doen	10
Geneesmiddelen	10
Oorpijn	11
Klachten en symptomen	11
Oorzaken	11
Wanneer arts raadplegen	12
Voorkomen van oorpijn	13
Wat kun je zelf doen	14
Geneesmiddelen	15

Hoofdpijn

Hoofdpijn is een van de meest voorkomende pijnklachten. Het overgrote deel van de Nederlandse bevolking (naar schatting 90 procent) heeft af en toe hoofdpijn. Hoofdpijn is in de meeste gevallen een onschuldige en kortdurende klacht die meestal vanzelf weer verdwijnt. Soms is hoofdpijn echter zo erg dat normaal functioneren bijna onmogelijk is.

Soorten hoofdpijn

Er zijn vele soorten hoofdpijn, zoals migraine, (spier-)spanningshoofdpijn, medicatieafhankelijke hoofdpijn en clusterhoofdpijn. Daarnaast kennen we hoofdpijn door bijholteontstekingen, hoofdpijn bij koorts of bij een kater. Soms wordt hoofdpijn veroorzaakt door een te hoge bloeddruk of een kwaadaardige aandoening van de hersenen.

Migraine

Migraine is een aanvalsgewijs optredende, meestal eenzijdige, matige of heftige, bonzende hoofdpijn. De duur van een onbehandelde aanval kan variëren van vier uur tot enkele dagen en kan gepaard gaan met misselijkheid of braken. Tijdens de aanval worden licht en geluid slecht verdragen. Soms kan spreken moeite kosten. Migraine ontstaat doordat de samenwerking tussen bloedvaten en zenuwbanen in de hersenen tijdelijk verstoord raakt. Meestal is er geen duidelijke aanleiding. Soms ontstaat een aanval na lang uitslapen, te kort slapen, een nachtdienst, na vasten of na stress. Vrouwelijke hormonen hebben invloed op de migraine. Sommige vrouwen krijgen steeds migraine rond de menstruatie.



Bepaalde voedingsmiddelen kunnen een aanval uitlokken, bijvoorbeeld smaakversterker (in Chinese en kant- en klaargerechten), sulfiet (in wijn), nitraat (in bleekselderij, andijvie, spinazie, sla, venkel, koolrabi, spitskool, Chinese kool en rode bieten) en aspartaam (kunstmatige zoetstof).

Een migraineaanval kan zich van tevoren aankondigen. Dit kan 30 minuten tot een uur voor de aanval gebeuren door het zien van schitteringen, sterretjes lichtflitsen of golvende beelden. Dit wordt een aura genoemd.

(Spier)spanningshoofdpijn

Bij spanningshoofdpijn is de pijn tweezijdig en wordt ervaren als een doffe, drukkende pijn die als een band om het hoofd zit. De meest herkenbare klacht bij deze vorm van hoofdpijn is de pijnuitstraling vanuit de nek. Naast de pijnklachten kan er misselijkheid zonder braken voorkomen. Spanningshoofdpijn kan zowel incidenteel als chronisch voorkomen.

Ook bij deze vorm van hoofdpijn zijn er verschillende factoren die de klachten kunnen uitlokken, zoals stress en spanning, overbelasting van verschillende spieren, veelvuldig terugkerende bewegingen (bijvoorbeeld overmatig kauwen van kauwgom), inspanningen (bijvoorbeeld het veelvuldig lezen van beeldschermen of het lezen van te kleine lettertjes) en houding- en bewegingsafwijkingen. Grote temperatuursveranderingen en extreme kou of extreme hitte kunnen ook spanningshoofdpijn uitlokken. Een bijzondere vorm van spanningshoofdpijn is de 'weekendhoofdpijn' die juist ontstaat door ontspanning en een ander levensritme. Denk hierbij aan het uitslapen in het weekend en de hoeveelheid koffie die erg kan afwijken van het weekpatroon.

Medicatieafhankelijke hoofdpijn

Medicatieafhankelijke hoofdpijn kan ontstaan wanneer er langdurig (drie maanden of langer) pijnstillers worden gebruikt tegen hoofdpijn. Medicatieafhankelijke hoofdpijn kan al ontstaan wanneer meer dan drie dagen per week of meer dan drie tabletten per dag paracetamol, ibuprofen of naproxen worden gebruikt. De klachten verdwijnen na het stoppen van deze medicatie. Je kunt je voorstellen dat dit niet eenvoudig is. Het gebeurt dan ook meestal onder toezicht van een arts.

Chronisch dagelijkse hoofdpijn

Bij mensen die dagelijks vijf of meer kopjes/glazen cafeïnehoudende dranken, zoals koffie, thee, ijsthee of cola drinken, kan chronische hoofdpijn ontstaan. Deze vorm van hoofdpijn verdwijnt na het minderen of stoppen van de inname van cafeïnehoudende dranken.

Clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn is een eenzijdige, heftige borende pijn die zich rondom of achter het oog concentreert. De aanvallen variëren zeer sterk, zowel de duur van de aanval, het aantal aanvallen per dag, als de duur van de periode (cluster) waarin deze aanvallen plaatsvinden kan verschillen. De periode kan variëren van enige

weken tot enkele maanden, waarna een aanvalsvrije periode optreedt.

Deze aanvalsvrije periode kan enkele maanden tot zelfs een aantal jaren duren. Het aantal aanvallen per dag kan variëren van twee tot acht. De aanval zelf kan 15 minuten tot drie uur duren. De pijn bij een aanval is extreem hevig en gaat gepaard met tranende, rode ogen, een verstopte neus en bewegingsdrang. Uit onderzoek is gebleken dat de aanvallen meestal ontstaan tijdens de slaap.

De aanvallen bij clusterhoofdpijn kunnen worden uitgelokt door vaatverwijdende stoffen, zoals alcohol en bepaalde geneesmiddelen en door lage zuurstofspanning, zoals in de bergen en bij vliegvlagen.

In een enkel geval kan clusterhoofdpijn chronisch worden, waarbij jaren achtereen dagelijks aanvallen optreden.

Kinderen

Migraine en spanningshoofdpijn kunnen al op jonge leeftijd voorkomen. Omdat het voor jonge kinderen moeilijk is om aan te geven wat er precies aan de hand is, is het stellen van een diagnose een lastige zaak. School- en sportprestaties kunnen lijden onder de (niet behandelde) hoofdpijnklaften.

Het is dus van groot belang dat je contact opneemt met je arts als jouw kind veelvuldig last heeft van hoofdpijn. Als in een vroeg stadium de juiste diagnose wordt gesteld, kan veel leed voorkomen worden.

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Je kunt het beste een arts raadplegen wanneer:

- je vermoedt dat jouw klachten worden veroorzaakt door migraine, clusterhoofdpijn, spanningshoofdpijn of medicatieafhankelijke hoofdpijn.
- de hoofdpijn niet verdwijnt, ondanks genomen maatregelen.
- je zware hoofdpijn krijgt, die je niet eerder hebt gehad.
- je zonder aanleiding snel opkomende, heftige hoofdpijn krijgt, waarbij je je erg ziek voelt.

Wat kun je er zelf aan doen?

Voor een doelmatige behandeling van hoofdpijnklaften is het van belang dat je goed op de hoogte bent van je eigen persoonlijke omstandigheden. Door het bijhouden van een hiervoor speciaal ontwikkeld hoofdpijndagboek kunnen jij en je arts een duidelijk beeld krijgen van jouw klachten. Het hoofdpijndagboek van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten kun je (tegen een kleine vergoeding) aanvragen door te bellen met 0900-2020590 of downloaden via www.hoofdpijnpatienten.nl

Probeer zoveel mogelijk de uitlokkende factoren te vermijden. Ook het aanpassen van leef- en voedingsgewoonten kan helpen hoofdpijn te verminderen:

- Zorg voor voldoende nachtrust.
- Eet op gezette tijden en sla nooit een maaltijd over.
- Drink minstens twee liter vocht per dag en eet vezelrijke voeding. Dit bevordert de stoelgang en daarmee de uitscheiding van hoofdpijnveroorzakende afvalstoffen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging in de frisse lucht.
- Beperk het gebruik van alcohol en koffie (het is verstandig om je koffiegebruik doordeweeks te beperken, in het weekend niet te laat op te staan en een kopje koffie te nemen op dezelfde tijden als doordeweeks).

Geneesmiddelen

Hoofdpijn wordt door het overgrote deel van de mensen met zelfzorgmiddelen (middelen die je zonder recept kunt kopen) bestreden.

In het geval van hoofdpijn door koorts, een kater of een bijholteontsteking kun je, indien andere maatregelen niet of onvoldoende helpen, een pijnstiller innemen. Een preparaat dat alleen paracetamol bevat heeft dan de voorkeur. Ook kun je gebruik maken van preparaten die ibuprofen of naproxen bevatten. Lees altijd eerst de bijsluiter aandachtig door. Let op eventuele bijwerkingen en op wisselwerkingen met andere geneesmiddelen.

Let op: Gebruik deze zelfzorgmiddelen nooit langer dan 14 dagen zonder je arts te raadplegen.



Hoofdpijn wordt ervaren als iets wat iedereen wel eens heeft en daar zeur je niet over. In de meeste gevallen wordt hoofdpijn ten onrechte niet als 'echte' aandoening gezien, waardoor deze klacht niet vaak aanleiding is om de huisarts te bezoeken. Onderschat echter je hoofdpijnklachten niet.

Neem contact op met je huisarts als je hoofdpijnklachten blijven aanhouden of verergeren ondanks dat je verschillende maatregelen hebt genomen of medicijnen voor je hoofdpijnklachten gebruikt.

Keelpijn

Keelpijn is de pijn die ontstaat bij irritatie, oppervlakkige beschadiging of plaatselijke ontsteking van het keelslijmvlies.

Klachten en symptomen

De belangrijkste klachten bij keelpijn zijn heesheid en pijn bij het slikken. De keel voelt droog aan.

Oorzaken

Keelpijn kan verschillende oorzaken hebben. We noemen er een aantal:

- plaatselijke beschadiging van de keel
- te veel of verkeerd stemgebruik
- inademing van prikkelende stoffen
- te veel hete spijzen of dranken
- roken
- een besmetting met een virus of bacterie
- een andere aandoening (hooikoorts, verkoudheid of griep)
- het gebruik van sommige geneesmiddelen (zie hiervoor de bijsluiter of vraag je Alphega apotheek om advies)

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Als de keelpijn gepaard gaat met een algeheel aanhoudend gevoel van ziekte en hoge koorts, bij de aanwezigheid van gele of witte punten in de keel en bij langdurige (vijf tot zeven dagen) hevige pijn is het raadzaam een arts te raadplegen.

Hoe voorkom je keelpijn?

Vermijd roken, te veel of verkeerd stemgebruik, het inademen van prikkelende stoffen en hete spijzen of dranken.



Wat kun je er zelf aan doen?

Bij keelpijn is bevochtigen van de keel het beste advies. Dit kun je doen door te zuigen of sabbelen op een snoepje of dropje. Dit bevordert de doorbloeding van de keelspieren en het bevochtigt de keel. Gorgelen met bijvoorbeeld zout water (één afgestroken theelepeltje op een bierglas lauw water) helpt om dezelfde redenen.

Voor kinderen is een gorgedrank niet praktisch, omdat deze niet mag worden doorgeslikt.



Geneesmiddelen

Het gebruik van keeltabletten is niet altijd nodig. Het gaat om het zuigen en dat kan ook op een dropje of een snoepje. Te hard zuigen is af te raden, omdat dit de keelpijn kan verergeren. Zorg er verder voor dat je de keel buitenshuis goed warm houdt (sjaal). Als je toch voor een geneesmiddel kiest, neem dan een ontsmettende zuigtablet, maar verwacht er niet meer van dan van een snoepje. Overigens kan een pijnstiller (bijvoorbeeld paracetamol) ook effectief werken bij keelpijn.

Oorpijn

Bij oorpijn is er meestal sprake van een ontsteking. Bij kinderen met oorpijn is bijna altijd het middenoor ontstoken. Bij volwassenen wijst oorpijn meestal op een ontsteking van de buitenste gehoorgang.

Klachten en symptomen

De algemene klachten zijn pijn, tijdelijk gehoorverlies, oorsuizing en jeuk. Soms kunnen ook een aantal bijverschijnselen optreden zoals braken, hoge koorts, pusafscheiding en zelfs diarree. Overigens vertonen niet alle vormen van oorpijn deze symptomen.

Oorzaken

Bij oorpijn moet onderscheid worden gemaakt tussen een ontsteking van het uitwendige oor en een ontsteking van het middenoor.

Uitwendige oorontsteking

Een ontsteking van het uitwendige oor, dit is het gedeelte vóór het trommelvlies, ontstaat meestal door de aanwezigheid van vocht, waarin zich bacteriën of schimmels hebben ontwikkeld (natte variant).

Ook kan er eczeem aanwezig zijn of kunnen door peuten of te veel reinigen irritaties optreden, die jeuk en pijn tot gevolg hebben. In sommige gevallen zijn deze klachten vergelijkbaar met een huidinfectie (droge variant).

Middenoorontsteking

Een ontsteking van het middenoor begint meestal met een verkoudheid. Dan zwelt het slijmvlies van de neus-/keelholte op. Hierdoor kan de verbinding tussen neus-/keelholte en middenoor (de buis van Eustachius) dichtgaan. Het middenoor is dan afgesloten. Virussen of bacteriën in het middenoor kunnen zich dan gaan vermenigvuldigen. Zo vormt zich een ontsteking, die vaak gepaard gaat met koorts. Door de ontsteking ontstaat



vocht. Het vocht kan niet weg omdat de buis van Eustachius dichtzit. Door de ophoping van vocht komt er druk op het trommelvlies te staan en dat doet pijn. Soms breekt het trommelvlies open en loopt het ontstekingsvocht naar buiten. De pijn verdwijnt dan meestal snel. Het trommelvlies gaat daarna vanzelf weer dicht. Hoewel een middenoorontsteking op elke leeftijd kan optreden, komt het vooral voor bij kinderen van één tot zes jaar.

Andere oorzaken

Oorpijn wordt niet in alle gevallen veroorzaakt door een ooraandoening. Infecties aan neus, keel, mond en kaken kunnen pijn in het oor teweegbrengen. Dit wordt uitstralende of gerefereerde pijn genoemd.

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Kinderen beneden de twee jaar met oorpijn dienen altijd door een huisarts te worden behandeld. Oudere kinderen en volwassenen kunnen gedurende drie dagen zelf worden behandeld met geneesmiddelen. Is de pijn daarna niet weg, raadpleeg dan de arts. Ook wanneer de oorpijn gepaard gaat met koorts, (bij kinderen pas boven de 40°C) kun je het beste de huisarts inschakelen.

Bij oorpijn, die gepaard gaat met koorts of met eczeem en jeuk, bij regelmatig terugkerende oorklachten en bij oorpijn die snel verergert, is het raadzaam een arts te raadplegen. Ook bij een loopoor dat langer dan 14 dagen aanhoudt, is een bezoek aan de arts noodzakelijk. Ook als het loopoor eerder hersteld is, is het toch raadzaam om na 14 dagen het trommelvlies door uw huisarts te laten controleren.

Als een verstopping van het oor blijft aanhouden, is een bezoek aan een arts raadzaam. Deze kan het oor uitspuiten. Probeer dit nooit zelf!

Regelmatig terugkerende oorklachten dienen altijd professionele aandacht te krijgen. Het zelf 'dokteren' aan het oor is riskant, vooral als dit leidt tot uitstel van de juiste behandeling. Zo kan het verwaarlozen van terugkerende middenoorontstekingen leiden tot zeer ernstige complicaties, zoals een hersenvliesontsteking of gehoorverlies.

Hoe voorkom je oorpijn?

Vooral kinderen tot zes jaar zijn extra gevoelig voor verkoudheid en oorontstekingen. De buis van Eustachius is korter en kleiner dan bij volwassenen. Je dient bedacht te zijn op (subtropische) zwembaden. Kinderen lopen daar vaak een oorontsteking op omdat bacteriën in een warme, vochtige omgeving goed gedijen. Zoals eerder vermeld ontstaan deze infecties via de mond en de neus. Oordoppen bieden hiertegen dus geen bescherming.

Personen met trommelvliesbuisjes of gaatjes in de trommelvliezen hebben soms pijnklachten bij zwemmen, doordat er water in het oor loopt. Hiertegen zijn rubberen oordopjes te verkrijgen. Deze sluiten af voor water, maar niet voor geluid. Na schoonspoelen met water, kunnen ze meerdere malen worden gebruikt.

Er bestaan ook met vaseline geïmpregneerde propjes watten, die meerdere keren kunnen worden gebruikt, maar niet kunnen worden schoongemaakt. Deze doppen sluiten nooit genoeg af om bacteriën tegen te houden en beschermen dus ook niet tegen gehoorganginfecties.

Wat kun je er zelf aan doen?

Laat kinderen met oorpijn veel drinken. Paracetamol kan helpen tegen de pijn en neusdruppels zijn zinvol om de zwelling van het slijmvlies tegen te gaan. Het gebruik van oordruppels heeft geen zin omdat ze het middenoor niet bereiken.

Door oorsmeerproductie kunnen propjes oorsmeer ontstaan, waarachter onder andere water kan blijven zitten. Dit kan een infectiebron worden. Propjes oorsmeer kunnen zachter worden gemaakt door enkele dagen ruim te druppelen met sla- of amandelolie. Doe dit niet wanneer onduidelijk is of het trommelvlies geheel intact is. Om gehoorbeschadiging te voorkomen, mag de olie namelijk niet in het middenoor doordringen. Bij problemen zal de huisarts het propje verwijderen (oor uitspuiten).

Schoonmaken

Bij de dagelijkse wasbeurt mag alleen de oorschelp worden gewassen. Gebruik hiervoor uitsluitend water en een washandje, want zeepresten bevorderen het ontstaan van propjes oorsmeer. Wil je toch zeep gebruiken, spoel dan in ieder geval goed met water. Bij baby's kan tijdens de dagelijkse wasbeurt het buitenoer worden gereinigd met warm water en eventueel wat babyolie.

Ga nooit met voorwerpen, bijvoorbeeld een wattenstaafje, in het oor. Dit kan leiden tot beschadiging van het trommelvlies en zo een ontsteking van het middenoor veroorzaken. Bovendien wordt de huid in het oor erdoor beschadigd.



Let op, dat je na douchen of zwemmen de oren goed droog maakt met een handdoek of tissue. Je kunt beter geen watjes in de oren doen. Deze sluiten niet goed af en laten veel pluizen achter. Hierdoor raakt het oor vervuild en kunnen infecties ontstaan.

Als je vaak last hebt van oorpijn, kun je beter niet te vaak in een zwembad gaan zwemmen. De in het water aanwezige chloorverbindingen en bacteriën kunnen namelijk het slijmvlies van mond, neus en keel prikkelen waardoor via de buis van Eustachius oorinfecties kunnen ontstaan.

Geneesmiddelen

Een middenoorontsteking kan bij kinderen vanaf twee jaar gedurende drie dagen worden behandeld met paracetamol en een neusspray. Is de oorpijn daarna niet over, dan moet de huisarts worden geraadpleegd. Het lijkt misschien vreemd om een neusspray te gebruiken, maar daar is een goede reden voor. Het middenoor staat in verbinding met de buitenwereld via de 'buis van Eustachius' die in de neus uitkomt. Als die buis dicht zit kan vocht of etter (snot), wat bij een infectie in het middenoor wordt geproduceerd, niet afvloeien. Dit veroorzaakt pijn en gehoorverlies. Een neusspray doet het slijmvlies van de neus en buis van Eustachius slinken, waardoor het vocht weer kan afvloeien en de druk afneemt. Een ontsteking van de buitenste gehoorgang wordt meestal behandeld met oordruppels. Ernstige infecties worden soms met antibiotica behandeld.

Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

Ook voor geneesmiddelen die je zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die je al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan jouw apotheek.

2014b

Jouw gezondheid is onze zorg