

Sommige mense se hoofpyn is so erg dat hulle enigiets sal doen om daarvan ontslae te raak. Daar is selfs 'n soort wat die selfmoordhoofpyn genoem word omdat die pyn so intens is ...

DEUR MARET LESCH

MY KOP KLOP!

Ons almal kry soms hoofpyn, maar vir sommige mense raak dit so erg dat die pyn hulle teen die mure kan uitdryf.

Linda Pereira (24), 'n designer van Kraaifontein, Kaapstad, sê sy sukkel al vir jare met hoofpyn en dit was nog altyd "n constant" in haar lewe. Haar kloppende hoofpyn het haar gereeld na die Grandpa's laat gryp. Sy het dit egter vir te lank gebruik en sukkel nou met 'n maagseer. "Ek het die Grandpa's heeltemal gelos, maar nou is die hoofpyn terug."

Sy sê die hoofpyn is veral erg wanneer sy besig is by die werk. "Ek kry dit gewoonlik wanneer ek baie werk het, gestres is en vir lang ure voor die rekenaar sit. Saans wanneer ek huis toe gaan, is my skouers en nek ook styf."

Linda sê op 'n skaal van een tot tien is haar hoofpyn 'n sewe, maar dit is darem nie so erg soos die migraine wat sy al gehad het nie. "Dit is 'n kloppende hoofpyn bo-op my kop en teen die kant van my kop. Dit is baie erg en maak dat ek glad nie

kan konsentreer nie."

Sy het gedink dit sal verbeter as sy dalk haar leefstyl verander. "Ek het begin gym, ek eet nou gesond en ek drink baie water. Maar ek sien nog nie regtig 'n verandering nie. Die hoofpyn is wel beter nadat ek gaan gym het."

"Ek dink ek sal maar dokter toe moet gaan, sodat hulle kan probeer kyk wat dit veroorsaak. Ek sien nie kans om vir die res van my lewe so aan te gaan nie."

Dr. Jaco Cilliers, 'n neuroloog by Bloemfontein Medi-Clinic, sê dit is normaal om soms hoofpyn te kry. "Baie mense kry soms hoofpyn en in die meeste gevalle is dit nie aanduidend van iets ernstig wat onderliggend fout is nie. Dit beteken egter nie dat dit nie baie uitmergelend vir pasiënte kan wees nie."

Maar wanneer is dit nie normaal nie? Dr. Elliot Shevel, die direkteur van The Headache Clinic en voorsitter van die

Hoofpynvereniging van Suider-Afrika, sê jou hoofpyn is abnormaal as dit jou alledaagse leefstyl affekteer of as jy gereeld hoofpynpille moet drink.

Baie keer is dit dinge wat jy dalk kan vermy wat jou hoofpyn veroorsaak. Dr. Izak Burger, 'n neurloog by Panorama Medi-Clinic, sê van die algemeenste oorsake van hoofpyn is goed soos dehidrasie, stres en moegheid.

"Die beste manier is om eers te diagnoseer waar die pyn vandaan kom, anders is dit net 'hit and miss'-behandeling," sê Shevel.

SPANNINGSHOOFDPYN

"Dit is wanneer die bron van die pyn wat jy in jou kop ervaar, afkomstig is van spanning of spasma van die spiere oor die skedel en baie algemeen die spiere van die nek. Dit moet eerder 'n spierspasma-hoofpyn genoem word, want dit het eintlik niks

met spanning, wat psigologies is, te doen nie," verduidelik Burger.

Hy sê die kenmerkende simptome van hierdie hoofpyn is "geringe tot matige hoofpyn; die hoofpyn word dikwels as drukkend of bandagtig beskryf; die pyn word nie deur gewone fisieke aktiwiteit vererger nie, soos om trappe te klim of te stap nie; en die hoofpyn word nie met lig- of klanksensitiwiteit geassosieer nie en daar is ook nie enige naarheid nie."

Gelukkig kan medikasie wat jy oor die toonbank kan koop en eenvoudige tegnieke gebruik word om hierdie hoofpyn te behandel. "Gewone analgesie, soos parasetamol of Voltaren, 'n nekmassering, warm kompressie, ontspanningstegnieke, ens., kan gebruik word om dit te behandel," sê Burger.

MIGRAINE

Volgens Shevel is vroue drie keer meer geneig om migraine te kry as mans. Hy sê 'n migraine is "'n erge hoofpyn en gaan dikwels gepaard met naarheid en braking, ligsensitiwiteit en klanksensitiwiteit. Die pyn kom van die spiere van die kaak en nek of van die slagare in die kopvel."

Cilliers sê migraine kan doeltreffend behandel word. "Daar is effektiewe middels wat spesifiek vir migraine werk, maar gewone pynpille werk ook soms goed in die akute situasie. Daar is dikwels meegaande naarheid en braking wat met anti-braakmedikasie behandel word. Sommige mense kry nie hiermee genoeg verligting nie en het dan inspuibare pynmedikasie nodig wat by 'n hospitaal of dokter gegee moet word. As die migraine meer as een keer per week voorkom, word daar gewoonlik voorkomende terapie ook gegee in die vorm van anti-depressante of anti-epileptiese medikasie. In baie erge gevalle moet die persoon opgeneem word in die hospitaal vir binne-aarse pynmedikasie met 'n drip vir 'n dag of twee voor die hoofpyn weggaan. By migraine is daar soms ook 'n familiegeskiedenis aanwesig, wat beteken dat die persoon geneties vatbaar kan wees vir migraine."

Shevel voeg by dat 'n operasie soms verligting kan bring. "As die oorsaak van jou migraine die slagare op jou kop is, is daar 'n klein, veilige operasie wat by 'n dagklinik gedoen kan word en die resultate is uitstekend."

HORMONALE HOOFDPYN

Volgens Burger is daar 'n sterk assosiasie tussen migraine en hormone. "Hierdie 'hormonale hoofpyn' is minder algemeen tydens swangerskap en meestal verbeter dit met menopause. Sommige vroue kan egter hoofpyne hê wat vererger met menopause of selfs eers begin met menopause. Migraine is baie geneig om rondom menstruasie te cluster," verduidelik hy.

"Ons behandel nie gewoonlik die hormone nie, want by die meeste lyers is hul hormone normaal. Ons bepaal hoekom die liggaam met pyn reageer en waarvan die pyn kom. Dan behandel ons die onderliggende probleem," sê Shevel.

CLUSTER

Burger sê 'n cluster-hoofpyn is baie seldsaam. "Dit is een van die primêre vasculêre hoofpyne en omtrent net mans kry dit. Dit is amper soos mans se migraine. Dit veroorsaak baie intense pyn agter die oog en duur so twee uur. Dit word baie anders as ander hoofpyne behandel."

Shevel sê jy kan tot agt van hierdie hoofpyn-aanvalle per dag kry. "Jy het vir lang tye geen pyn nie en dan kan jy ewe skielik tot agt aanvalle per dag vir 'n paar weke of maande kry. Dit is die ergste pyn wat bestaan en is soms bekend as selfmoord-hoofpyn."

Dit kan egter behandel word. "Gelukkig is daar nou 'n veilige operasie wat die probleem permanent verwyder. Die operasie is in Suid-Afrika ontwikkel en is net by die hoofpynklinik beskikbaar," sê Shevel.

PAINKILLER-HOOFDPYN

Albei neuroloë waarsku dat pynmedikasie hoofpyn kan veroorsaak. "Een van die algemeenste oorsake van chroniese hoofpyne is oorgebruik van medikasie. Hier is dit veral kodeïne-bevattende pynmedikasie wat oor die toonbank gekoop kan word, wat verantwoordelik is vir daaglikse hoofpyne en die gevoel van 'n dik kop, ens. As dit by hoofpyn kom, is hierdie die grootste probleem!" waarsku Burger.

Cilliers stem 100% saam. "Enige pynmedikasie kan op die lang duur hoofpyn vererger of selfs in stand hou, selfs parasetamol. As daar meer as drie keer per week pynmedikasie benodig word vir hoofpyn vir meer as 'n paar maande, begin die pynmedikasie verhinder dat die hoofpyn

weggaan. Dit word terugslag-hoofpyn of analgetika-geïnduseerde hoofpyn genoem. Dit is baie algemeen."

ANDER SOORTE

Ander probleme wat hoofpyn kan veroorsaak, is sinusprobleme, verkoue en griep, 'n tandabses, oorpyne en meningitis

Cilliers sê verskeie onderliggende gesondheidsprobleme kan ook hoofpyn as simptome hê.

"Verskeie onderliggende siektetoestande kan met hoofpyn presenteer, byvoorbeeld slaapapnee, 'n ystertekort, nekprobleme, ens. Oor die algemeen is daar egter ander tekens ook van só 'n siektetoestand wat kan help om die onderliggende siekte te diagnoseer."

VOORKOMING

Burger sê 'n gesonde leefstyl is baie belangrik om hoofpyn te voorkom. "Eet reg en wees aktief. Hê ook 'n stokperdjie en slaap goed. Dit kan nie genoeg beklemtoon word nie. Studies wys oorgewig, ongelukkige mense is baie meer vatbaar vir hoofpyne!"

DOKTER TOE

"By kinders is dit gewoonlik veiliger om die oorsaak van die hoofpyn te probeer vasstel. Hulle kry ook migraine, maar daar is 'n relatiewe hoër voorkoms van onderliggende toestande wat hoofpyn by kinders gee as by volwassenes," sê Cilliers.

Volwassenes moet dokter toe gaan "as daar enige nuwe hoofpyn is of as jou hoofpyn van patroon verander. Nuwe hoofpyne by bejaardes of kinders moet ook ondersoek word", raai Cilliers aan.

"As daar meegaande simptome met die hoofpyn is, is dit ook noodsaaklik om dit te laat ondersoek, byvoorbeeld naarheid (hoewel migraine natuurlik ook naarheid gee), visie-stoornis, swakheid of gedeeltelike verlamming, nekstyfheid en koors, konvulsies of onderdrukte bewussyn. Hoofpyn met 'n baie akute (vinnige) aankoms kan ook gevaarlik wees en moet ondersoek word," waarsku Cilliers.