

# Moeten we al die

Pillen

# wel willen?

**Aspirine, ibuprofen, paracetamol... In bijna elk badkamerkastje zijn ze te vinden en in de feestmaand grijpen we er soms nog wat vaker naar. Maar wat zijn de verschillen tussen al die pillen? En zijn ze wel zo gezond?**

Tekst: Dorien Dijkhuis.

## Oorzaak en gevolg

Een pilletje tegen de hoofdpijn is makkelijk gepakt. Maar wat is hoofdpijn eigenlijk? Pijn is een alarmbel. Je kunt het zien als een beschermingsmechanisme, een signaal van het lichaam om aan te geven dat er iets mis is. Met andere woorden: het is vaak een symptoom van iets anders.

Ten eerste: er zijn zéker hoofdpijnsoorten die zonder pijnstillers vaak niet te verduren zijn. Chronische zware hoofdpijn en migraine bijvoorbeeld. Hoe die hoofdpijnsoorten worden veroorzaakt is nog niet helemaal duidelijk. Daar wordt nog volop onderzoek naar gedaan. Maar voor de meeste lichte vormen van hoofdpijn geldt dat er een aanwijsbare oorzaak voor is: een verkeerde houding, stress, slaapgebrek, te weinig vochtinname of te veel alcohol bijvoorbeeld. Je kunt er een pijnstiller voor nemen, maar met het wegnemen van de pijn, neem je niet de oorzaak weg. Het kan dus geen kwaad om je, voordat je naar de strip met pillen grijpt, af te vragen waar de pijn bij jou door zou kunnen zijn veroorzaakt. Nog iets om over na te denken: chronisch gebruik van pijnstillers kan ook hoofdpijn veróorzaken of in stand houden.

## ZOEK DE VERSCHILLEN

**Aspirine, paracetamol, ibuprofen... Allemaal één pot nat. Toch? “Absoluut niet,” zegt Dick Bijl, oud-huisarts, epidemioloog en voorzitter van de International Society of Drug Bulletins. “Veel mensen zeggen ‘aspirientje’ tegen alle pijnmedicatie. Maar er zijn veel verschillen tussen de diverse pijnmiddelen. Zowel qua werkzame stoffen als qua bijwerkingen.”**

**Aspirine** is de merknaam van een product waarin de werkzame stof acetylsalicylzuur zit. Die stof is door de eeuwen heen ontstaan door de in wilgenblad en -bast aanwezige werkzame stof salicine te bewerken. Aspirine is behalve pijnverlagend en

koortsremmend ook ontstekingsremmend. Geef géén aspirine aan je (klein)kind. Het middel kan namelijk een verhoogd risico geven op het syndroom van Rye, een aandoening die gepaard gaat met ontstekingen in onder meer hersenen en lever. De aandoening is soms zelfs dodelijk. Amerikaanse onderzoekers ontdekten het verband tussen het gebruik van aspirine bij kinderen met een zogenaamde koortsende infectieziekte en de aandoening van Rye al in de jaren tachtig. Nadat de Amerikaanse gezondheidsautoriteiten het gebruik van zogenoemde salicylaten door kinderen hadden ontraden daalde het aantal nieuwe gevallen van het syndroom van Rye sterk.

**Ibuprofen** is een pijnstiller die behoort tot de zogeheten NSAID's (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs). De pillen zijn vaak rood of roze. Andere NSAID's zijn onder meer diclofenac en naproxen. Net als aspirine stilt ibuprofen pijn, remt het ontstekingen en verlaagt het de koorts. Het heeft wél een wat sterker effect dan aspirine. Vandaar dat het vaak wordt gebruikt bij ernstige vormen van pijn en ontstekingen van gewrichten, zoals jicht, reumatoïde artritis of de ziekte van Bechterew. Wat veel mensen niet weten is dat NSAID's veel bijwerkingen hebben. Ernstige maagklachten, maagzweren, maagbloedingen en hartinfarcten ►

bijvoorbeeld. Niet voor niets schrijft de huisarts ze bij ernstige pijnklachten vaak voor met een extra maagbeschermer erbij. Geef ze dan ook nooit aan kinderen. Als het aan Dick Bijl ligt, worden NSAID's zoals ibuprofen in de toekomst nog enkel op recept verkrijgbaar. Vanwege de bijwerkingen, maar ook omdat dit soort ontstekingsremmers niet aantoonbaar beter werken bij milde pijnklachten dan paracetamol. Gebruik ibuprofen sowieso nooit langer dan vijf dagen, tenzij anders voorgeschreven door een arts.

Meer info: [apotheken.nl/medicijnen/ibuprofen](https://apotheken.nl/medicijnen/ibuprofen)

**Paracetamol** is koortsverlagend en pijnstillend. Het verschilt met aspirine en NSAID's zoals ibuprofen is dat het middel níét ontstekingsremmend is. Zoek je een middel tegen 'gewone' pijn, dus als je hoofdpijn niet chronisch is? Neem

## KOFFIE ALS MEDICIJN

Als paracetamol niet of onvoldoende helpt bij vervelende hoofdpijn heeft een deel van de mensen volgens Dick Bijl baat bij een kop koffie. Anderzijds ontstaat hoofdpijn bij sommige mensen juist ook als ze hun dagelijkse koppen koffie niet op de gezette tijden drinken. Bijvoorbeeld doordat ze uitslapen. De hoofdpijn is dan een soort onthoudingsverschijnsel.

dan paracetamol. Dat is het veiligste middel bij lichte pijnklachten. Het werkt net zo goed als andere pijnmedicijnen, maar geeft vrijwel geen bijwerkingen. Houd je wél altijd aan de doseringsvoorschriften zoals vermeld in de bijsluiter.

## Medicatie-afhankelijke hoofdpijn

Hoofdpijn krijgen van pijnstillers? Dat lijkt de wereld op z'n kop. Maar volgens cijfers van de site allesoverhoofdpijn.nl gaat het bij een kwart van de mensen met chronisch dagelijkse hoofdpijn om medicatie-overgebruik. Je denkt dat je met pijnstillers de hoofdpijn bestrijdt, maar veroorzaakt die juist. Het is niet precies bekend hoe deze hoofdpijn ontstaat. De klachten komen boven op de klachten waarvoor de pijnstillers in eerste instantie werden geslikt. Opgepast dus, want dat paradoxale effect kan de verslavingskans vergroten: er is een steeds hogere dosis nodig en zo kan afhankelijkheid ontstaan. Een vicieuze cirkel die vaak lastig te herkennen en te doorbreken is.

## Alternatief: kurkuma

Ga je koken met kerst? Het kan geen kwaad om er voor de kerstmaaltijd van 2020 eens een Indiaas kookboek op na te slaan. In 2015 vergeleek de Amerikaanse pijnonderzoeker Shaheen Lakhan de gegevens uit de tot dan toe beschikbare studies naar de pijnstillende werking van kurkuma. Hij ontdekte dat de pijnstillende werking van kurkuma vergelijkbaar is met die van extracten uit verwante planten zoals gember. Het middel is goed tegen spierpijn, hoofdpijn,

gewrichtspijn door slijtage of pijn na operaties. Hoe hoger de dosis, hoe pijnstillender de werking. Kurkuma bestaat uit gemalen en gedroogde wortels van de Indiase plant *Curcuma longa*. Daarin zitten verschillende soorten curcumines, stoffen met een ontstekingsremmende werking. In verschillende dier- en mensstudies doen curcumines ongeveer hetzelfde als een pijnstiller zoals ibuprofen: ze remmen de ontstekingsreacties die bij vrijwel alle pijnsensaties een grote rol spelen. Wees maar lekker royaal met de kurkuma. Er bestaan studies waarin onderzoekers zo'n twee tot drie gram kurkuma zonder problemen en met succes gebruikten tegen niet al te serieuze pijnklachten zoals lichte hoofdpijn.

Bron: *Legale pep* van Willem Koert (uitgeverij Scriptum).

## Drink je wel genoeg?

Zeurende hoofdpijn na het sporten of na een lang verblijf in de warmte? Dan heb je waarschijnlijk te weinig gedronken. Onze hersenen bestaan voor driekwart uit water. Vandaar dat je al hoofdpijn kunt krijgen bij de geringste uitdroging. Drink minstens anderhalve liter per dag en nog meer als je veel hebt gezweet. Drink liever geen alcohol na het sporten, omdat dat je lichaam nog eens extra uitdroogt.

## RONDJE OM

Waarschijnlijk moet je er echt niet aan denken, maar toch is sporten een probaat middel tegen hoofdpijn na een feestje of een korte nacht. Dus hardloopschoenen aan en gaan! De verhoogde bloedcirculatie zorgt voor een snellere afvoer van gifstoffen en activeert lichaam en geest. Zorg er wel voor dat je genoeg water drinkt.

## Anti-kater

Kerstmaaltijden gaan vaak gepaard met een glas wijn. Of twee glazen wijn. Of drie. Voor je het weet is de fles weer leeg. De beste manier om een kater te voorkomen, is natuurlijk niet drinken. Maar als je dan toch wijn wilt nemen, houd het dan bij een glas of twee. Drink ook veel water tussendoor. Alcohol heeft namelijk een vochtafdrijvende werking. Met andere woorden: je droogt ervan uit. Zorg ervoor dat je lever het niet te zwaar te verduren krijgt. Volgens het Trimbos Instituut breekt de lever ruim 95% van alle alcohol in je lichaam af. Iets minder dan 5% verlaat het lichaam via urine, adem en zweet. Drink dus langzaam. Kies bijvoorbeeld voor heel goede wijn waar je heel zuinig van kunt nippen. En vergeet niet te eten. Een gevulde maag vertraagt de alcoholopname en houdt je bloedsuikerspiegel beter in balans.

## Geen aspirine bij griep

Ook bij griep grijpen veel mensen naar koortsverlagende en pijnstillende middelen zoals paracetamol en aspirine. Geen goed idee, blijkt onder andere uit onderzoek van de Canadese McMaster University uit 2014. Die middelen zorgen er namelijk voor dat de infectie langer aanhoudt. Dat komt zo: koorts is een normale lichaamsreactie. Volgens de

onderzoekers is die reactie noodzakelijk om het virus de deur uit te werken. De temperatuurverhoging is met andere woorden een symptoom van de onderliggende infectie. Je kunt het symptoom wel bestrijden door de temperatuur naar beneden te brengen, maar daarmee verander je niks aan de oorzaak. Sterker nog: die wordt niet effectief bestreden en blijft dus langer in je lichaam aanwezig. Als je veel last hebt van hoofdpijn bij griep of griepachtige klachten, kun je volgens Dick Bijl best een paracetamolletje nemen om de pijn te verlichten of om de algehele lamlendigheid wat te verzachten. "Het is een kwestie van afwegen wat voor jou op dat moment het belangrijkste is. Bij supermarkt en drogist zijn talloze combinatiepreparaten te koop tegen pijn en 'griep'. Kijk altijd eerst goed welke stoffen erin zijn verwerkt voordat je zo'n middel aanschaft. Het is vrijwel nooit nodig om bij eenvoudige, niet ernstige, maar wel vervelende klachten combinaties te gebruiken. Het verhoogt slechts het risico op meer bijwerkingen." ■

Dit artikel kwam deels tot stand met medewerking van oud-huisarts en epidemioloog Dick Bijl, voorzitter van de International Society of Drug Bulletins en auteur van verschillende boeken over medicijnen en medicijngebruik, waaronder *Het pillenprobleem* en *Griep*.

Pilletje tegen de hoofdpijn? Dan krijg je soms juist last