




*Alles blijft
en draaien en*



*maar draaien
draaien...*

Het is een van de meest gehoorde klachten op het spreekuur van de huisarts. En ook de meest onbegrepen: duizeligheid. Wat zijn de oorzaken en misschien wel belangrijker: wat is eraan te doen?

Verborgен leed

Duizeligheid kan best angstaanjagend zijn: is er iets mis met je hoofd? "Meestal is er niets ernstigs aan de hand," zegt neuroloog Roeland van Leeuwen van Gelre Ziekenhuizen Apeldoorn. "Maar dat is geen reden om niet naar de huisarts te gaan. Duizeligheid is een vervelende klacht die voor veel verborgen leed kan zorgen, omdat het de kwaliteit van leven aantast. Het geeft angst en onzekerheid, maar kan ook leiden tot werkverzuim en bijvoorbeeld botbreuken. En dat is niet nodig, want de meeste vormen van duizeligheid zijn prima te behandelen."

DRAAIDUIZELIGHEID

Een vorm van duizeligheid die heel veel voorkomt, is BPPD, Benigne paroxysmale positieduizeligheid. Ervaar je een draaisensatie nadat je een specifieke beweging met je hoofd hebt gemaakt? Bijvoorbeeld als je omhoogkijkt of je omdraait in bed? Grote kans dat je BPPD hebt. Deze vorm van duizeligheid, die meestal binnen een minuut weer verdwijnt, wordt veroorzaakt door een stoornis van het evenwichtsorgaan in het binnenoor. Daar bevinden zich een soort kristalletjes. Als je BPPD hebt, zijn die kristalletjes losgeraakt, waardoor het evenwichtsorgaan in de war raakt. Meestal is er geen aanwijsbare oorzaak voor het losraken van de kristallen. De aandoening is gemakkelijk te verhelpen, zonder grote ingreep. De huisarts kan BPPD vaststellen door middel van een simpele kantelbeweging van het hoofd. Daarna kan hij de kristallen met behulp van een bepaalde manoeuvre verplaatsen naar een plek in het evenwichtsorgaan waar ze geen problemen veroorzaken.

Stress

Twee oorzaken van duizeligheid die artsen vaak in hun spreekkamer aantreffen, zijn angst en stress. Als we angstig of gestrest zijn, gaan we anders ademen. Veel mensen gaan zelfs chronisch hyperventileren. Aan de buitenkant zie je het niet en je merkt het zelf vaak ook niet, maar je ademhaling is sneller en oppervlakkiger dan normaal. De duizeligheidsklachten worden dan veroorzaakt doordat het koolzuurgehalte in je bloed daalt. Koolzuur verlaat het lichaam namelijk via de adem.

Duizeligheid en zwangerschap

Veel vrouwen hebben last van duizeligheid tijdens de zwangerschap. Dat kan komen door plotselinge bloeddrukdalingen, een lage suikerspiegel of bloedarmoede. Ben je duizelig, eet of drink dan iets zouts, bijvoorbeeld een dropje of een kop bouillon. Bij een lage suikerspiegel voel je je vaak ook trillerig. In dat geval kan een energiesnoepje snel verlichting geven. Zorg dat je voldoende eet en verspreid de porties goed over de dag, dan blijven je suikervwaarden stabiel. Je kunt ook duizelig worden als je zwanger bent en op je rug slaapt. Dan kan de baarmoeder namelijk op een belangrijk bloedvat naast je ruggenwervel drukken, waardoor de terugstroom van bloed wordt belemmerd. Dat kan een duizelig gevoel veroorzaken.

MEDICIJNEN

Vrijwel alle medicijnen hebben duizeligheid als mogelijke bijwerking. Check dus altijd de bijsluiter en ga naar de huisarts als je denkt dat je klachten wellicht worden veroorzaakt door je medicatie. Misschien kun je in overleg met de dokter switchen naar een ander middel. Ook indirect kunnen medicijnen duizeligheid veroorzaken; sommige medicijnen werken namelijk bloeddrukverlagend. Gebruik je bètablokkers of andere bloeddrukdempers en heb je last van duizeligheid? Grote kans dat je duizeligheidsklachten daardoor worden veroorzaakt.

WANNEER MOET JE NAAR DE DOKTER?

- * Als je duizeligheid gepaard gaat met hoofdpijn.
- * Als je coördinatie verstoord raakt.
- * Als je naast duizelig ook misselijk bent en/of moet overgeven.
- * Als je gehoor achteruitgaat.
- * Als je dubbelziet.

Migraine als boosdoener

Vijftien procent van de Nederlandse bevolking heeft last van migraine. Vooral vrouwen kampen met deze klacht. Wat veel mensen niet weten, is dat draaiduizeligheid soms door migraine kan worden veroorzaakt. Dat heeft te maken met het feit dat mensen met migraine vaak een hypergevoelig evenwichtsorgaan hebben. Zij hebben ook vaker last van zee- of wagenziekte. Vrouwen die in de menopauze last krijgen van duizeligheidsklachten, opgelet! Had je vroeger vaak migraine, maar heb je daar sinds de overgang geen last meer van? Duizeligheid kan een variant zijn van migraine. Deze klachten zijn vaak te verhelpen met behulp van een migrainemedicijn.

Eten tegen duizeligheid

Eten en drinken zijn de brandstof van je lichaam. Als die opraakt, kun je je slap en lusteloos voelen. Je bloedsuikerspiegel daalt dan. Vooral als je al moe bent, kun je een licht gevoel krijgen in je hoofd. Zorg altijd dat je regelmatig eet en sla het ontbijt niet over. Zorg ervoor dat je genoeg ijzer, foliumzuur en magnesium binnenkrijgt. Volgens psycholoog en levenscoach Albert Sonneveld

helpen die duizeligheid en een licht gevoel in je hoofd te voorkomen. IJzer en vitamine B12 zitten met name in vis, vlees, zuivelproducten, noten en peulvruchten. Foliumzuur zit bijvoorbeeld in spinazie, lever en volkorenproducten. En magnesium kun je onder andere halen uit bananen en cacao. Drink ook genoeg water; vochttekort kan duizeligheidsklachten geven.

Ziekte van Ménière

Heel soms duidt duizeligheid op een ernstige aandoening. Bijvoorbeeld op de ziekte van Ménière. Bij deze ziekte treedt duizeligheid aanvalsgewijs op. Patiënten worden overvallen door een gevoel dat de hele wereld om hen heen draait. Ze kunnen niet blijven staan, worden misselijk en gaan overgeven. Elke beweging maakt de duizeligheid erger. Patiënten krijgen uiteindelijk gehoorverlies aan één oor. Ga met deze klachten dus altijd direct naar de dokter.

Ouderen

Bij oudere mensen die duizelig zijn ligt de oorzaak vaak bij een lage bloeddruk (zie hiernaast). Ook speelt bij ouderen vaak een soort bewegingsonzekerheid mee, die weer verdwijnt zodra men gaat zitten. Door minder spierkracht, slechter zien, diabetes, een dubbelfocusbril, voetproblemen of gewrichtsslijtage ontstaat soms een onvast gevoel. Helaas gaan ouderen met hun klachten vaak niet naar de huisarts. En dat kan zorgen voor allerlei problemen, zoals vallen en botbreuken. Maar duizeligheidsklachten hoef je op geen enkele leeftijd voor lief te nemen. Vaak is er iets aan te doen.

Fabels

Er bestaan veel fabels over duizeligheid. Zo denken mensen dat je duizelig kunt worden doordat je een sterkere bril nodig hebt. Dat is niet zo. Ook is het niet waar dat je duizelig kunt worden door een slechte houding. Neuroloog Van Leeuwen: "Het is eerder andersom: mensen met duizeligheidsklachten willen hun hoofd niet te veel bewegen, dus fixeren ze hun nek. Dat zorgt voor nek-, schouder- en rugklachten. Het is nog nooit aangetoond dat een slechte houding duizeligheid veroorzaakt."

VROUWENKWAAL

Duizeligheid komt vaker voor naarmate we ouder worden en bij vrouwen twee keer zo vaak als bij mannen. Het is volgens neurologen en KNO-artsen niet precies bekend hoe dat komt. Er doen allerlei theorieën de ronde, maar geen ervan is tot nu toe wetenschappelijk bewezen.

Vage klachten

Duizeligheid is een klacht waar de huisarts niet altijd raad mee weet. Dat komt in de eerste plaats doordat er veel oorzaken en redenen voor kunnen zijn. Het kan liggen aan het evenwichtsorgaan of aan ouderdom, maar moet soms ook worden gezocht op neurologisch of psychologisch vlak. Ten tweede kent duizeligheid verschillende verschijningsvormen met elk hun eigen

symptomen die niet altijd even duidelijk in beeld te brengen zijn. Houd in een dagboekje bij wat je voelt. Voel je je draaijerig, onwel of zweverig? Zijn het aanvallen van duizeligheid of is het constant aanwezig? Ben je misselijk? Heb je er hoofdpijn bij? Je kunt de huisarts helpen een goede diagnose te stellen door van tevoren goed in kaart te brengen welke klachten je precies hebt.

Lage bloeddruk

Lage bloeddruk kan een oorzaak zijn van duizeligheid. Bij opstaan (zeker 's nachts) kun je dan licht worden in je hoofd, dus doe dat niet te brusk. Vooral oudere mensen hebben hier last van. Het wordt veroorzaakt doordat de bloeddruk het niet kan bijbenen als je plotseling gaat staan. Het kan wel een halve minuut duren voordat de bloeddruk weer op het juiste niveau is - vooral in je hoofd, omdat dat het hoogste punt is.

Cijfers en onderzoek

Jaarlijks gaan er per 1000 patiënten 27 naar de huisarts met de klacht 'duizeligheid'. Engels onderzoek toont aan dat van de werkende bevolking twintig procent recent last heeft gehad van duizeligheid. De helft van deze groep werd daardoor beperkt in het functioneren. Het Duizeligheidscentrum wilde graag meer duidelijkheid krijgen over de beperkingen van patiënten die wegens duizeligheid naar de zogenoemde tweede lijn worden verwezen. Daarom heeft het centrum zijn patiënten gevraagd de Dizziness Handicap Inventory (DHI) in te vullen. Patiënten met duizeligheid bleken in zeventig procent van de gevallen fysieke, functionele en emotionele klachten ten gevolge van duizeligheid te hebben.

bronnen: www.duizeligheidscentrum.nl,
www.neurologie.nl, www.albertsonnevelt.nl,
www.artsenet.nl, www.rivm.nl,
www.verloskundigenpraktijkzuid.nl,
nederlands tijdschrift voor geneeskunde,
januari 2014.

tekst: dorien dijkhuis. fotografie: 123rnf.