

UITLOKKENDE FACTOREN bij EPILEPSIEAANVALLEN

Epilepsieaanvallen zijn bij iedereen verschillend en voor de meeste mensen met epilepsie lijken de aanvallen uit het niets op te komen, zonder enige reden of aanleiding.

Maar sommige mensen ervaren dat bepaalde factoren aanleiding kunnen geven tot een aanval, dat ze deze uitlokken. Deze factoren worden vaak ‘uitlokkers’ of - met een engels woord - ‘triggers’ genoemd.

Deze uitlokkende factoren zijn niet de oorzaak van epilepsie, maar zijn situaties of gebeurtenissen die een aanval in de hand kunnen werken en als het ware de drempel voor een aanval verlagen.

Als je weet onder welke omstandigheden je meer kans hebt op een aanval of wat bij jou een aanval kan uitlokken, dan kan je die ‘triggers’ leren herkennen. Zo kan je je voorzorgen nemen en de kans op een aanval verminderen door deze uitlokkers te vermijden.

Sommige mensen ondervinden dat hun aanvallen meestal voorkomen in bepaalde situaties of volgens een bepaald patroon. Dit kan louter toeval zijn, maar soms ook niet. Het nauwkeurig bijhouden van deze mogelijke ‘triggers’ kan helpen ze te herkennen en dan de kans op een aanval te verminderen.

Vaak voorkomende aanvalsuitlokkende factoren:

- Slaapdeprivatie of slaapgebrek, slecht slapen, oververmoeidheid zijn de meest voorkomende uitlokkende factoren.
- Koorts of ziekte kan de frequentie van aanvallen doen toenemen.
- Overmatig alcoholgebruik of bepaalde drugs kunnen aanvalsuitlokkend zijn, maar volgens meerdere studies zou gematigd of sociaal alcoholgebruik geen invloed hebben op de aanvallen.
- Stress, spanningen, emoties: alhoewel men niet exact weet of stress aanvalsuitlokkend kan zijn, toch melden veel mensen met epilepsie dat ze bij stress en emoties meer aanvallen hebben.
- Hormonale veranderingen: voor en tijdens de menstruatie zijn sommige vrouwen gevoeliger voor een aanval.
- Het overslaan van maaltijden: sommige mensen melden dat ze meer kans hebben op een aanval als ze een maaltijd overslaan. Dit zou kunnen te wijten zijn aan een daling van het bloedsuikergehalte.
- Bepaalde medicatie en sommige voedingssupplementen in combinatie met anti-epileptica kunnen leiden tot een verhoging van de aanvallen – raadpleeg de behandelende arts of apotheker.
- Het eten/drinken van bepaald voedsel of drank (bv. overmatig koffiegebruik) kan voor sommigen aanvalsuitlokkend zijn.
- Het niet correct of stipt innemen van de anti-epileptica is de meest voorkomende oorzaak van ‘doorbraak’ aanvallen – het regelmatig innemen van je medicatie zoals voorgeschreven door je arts is nodig om de hoeveelheid medicatie in je bloed constant te houden. Meerdere studies hebben bewezen dat het overslaan van een dosis het risico op een aanval doet toenemen.
- Flikkerlicht, lichtflitsen of bepaalde patronen (strepen, blokjes, ...): bij ongeveer 3 op 100 mensen is dit een ‘trigger’ – dit is fotosensibele of lichtflitsgevoelige epilepsie.

Een combinatie van aanvalsuitlokkende factoren maakt de kans op een aanval nog groter zoals bv. een druk feest, met meer alcohol, een korte nachtrust en vergeten de medicatie in te nemen... Dergelijke factoren heeft men zelf in de hand zoals meer slaap, minder alcohol en de medicatie volgens schema innemen. Maar niet alle ‘triggers’ zijn te vermijden zoals bv. spanning of stress.

Een woordje over ‘reflex-epilepsie’:

Sommige mensen stellen vast dat hun aanvallen optreden bij specifieke prikkels of situaties, alsof de aanval een reactie of ‘reflex’ daar op is. Dit noemt men ‘reflex-epilepsie’. De aanvallen komen altijd voor in relatie met een specifieke ‘trigger’.

Een voorbeeld van reflex-epilepsie is ‘fotosensitieve epilepsie’ of lichtflitsgevoelige epilepsie, waarbij aanvallen specifiek uitgelokt worden door lichtflitsen, zowel van natuurlijke als kunstmatige oorsprong. Sommige patronen zoals strepen of ruiten kunnen voor sommige mensen ook aanvalsuitlokkend zijn. De aanvallen komen meestal voor bij of kort na het kijken in/naar de flikkering.

Andere types van reflex-epilepsie kunnen aanvallen zijn uitgelokt door ‘het lezen’ of door bepaalde geluiden.

Deze reflex-epilepsieën zijn eerder zeldzaam, maar weten dat je dit type epilepsie hebt, kan helpen om te leren hoe er mee om te gaan!

Hoe herken ik een ‘trigger’ of uitlokker?

Het is belangrijk zich te realiseren dat een ‘trigger’ iets is dat zich haast elke keer voordoet vóór een aanval en dus niet ‘toevallig’.

Enkele strategieën:

- Wanneer je een aanval had, noteer het tijdstip (dag, uur). Gebeurde de aanval bij bepaalde omstandigheden, wat voelde je, wat was je aan het doen, waren er factoren die misschien een rol speelden... Hou dit bij in een agenda of aanvalskalender en doe dit voor iedere aanval. (Zie Epikrant Jrg.24 nr.4 en Jrg. 25 nr.1, 2008)
- Als je constateert dat een situatie of gebeurtenis zich meestal voordeed net voor een aanval, probeer dan te achterhalen of het ook gebeurde zonder dat er een aanval nadien kwam.
- Markeer een mogelijke ‘trigger’ in je agenda. Noteer deze wanneer er al of niet een aanval volgde. Zo kan je zien hoe dikwijls deze gepaard ging met een aanval en op andere momenten.
- Als je een vorm van reflex-epilepsie hebt, ga dan te rade bij je behandelend arts. Als het om deze vorm van epilepsie gaat, dan kan je samen zoeken naar mogelijkheden om indien mogelijk de ‘triggers’ te vermijden of om hun effect te verminderen.

Hoe aanvalsuitlokkende factoren vermijden?

Soms is het nodig je levensstijl aan te passen of te veranderen – dit houdt in:

- Het stipt innemen van je medicatie (therapietrouw!)
- Een goede slaaproutine
- Stress proberen te reduceren
- Beperkt alcoholgebruik
- Flits- of flikkerend licht vermijden (indien je lichtflitsgevoelige epilepsie hebt)
- Een regelmatig eetpatroon
- Indien je aanvallen nauw samengaan met hormonale veranderingen (mensstruatie cyclus), spreek hierover met je arts – een behandeling kan hier soms helpen

‘Triggers’ verhogen alleen de kans op een aanval, maar zelfs al kan je deze vermijden, dan is dit nog geen garantie dat er geen aanvallen meer komen. Er zijn meerdere factoren die bepalen dat iemand op een bepaald moment een aanval krijgt.

Het is zeker zinvol om in een aanvalskalender de aanvallen én de omstandigheden of gebeurtenissen er bij te noteren. Soms blijkt er een patroon te zijn, maar evengoed kan men vaststellen dat er geen concrete aanleiding of trigger voor een aanval is.

Conclusie:

Aanvallen kunnen door verschillende factoren – ‘triggers’ – uitgelokt worden, maar in werkelijkheid is het énige voorspelbare van de meeste aanvallen, het *on*voorspelbare ervan...!

Bronnen:

- ‘Hoe zit het met uitlokkers?’ - Epilepsie Magazine sept.2013 – Epilepsiefonds Nederland
- ‘Some common seizure triggers’ - ‘Epilepsy Action’ – www.epilepsy.org.uk – 09/08/2014 -
- ‘Triggers for Epileptic Seizures’ – www.bcepilepsy.com – oct.2008
- ‘Seizure triggers’ – An epilepsy management manual - www.epilepsyqueensland.com.au
- ‘Triggers of seizures’ – www.epilepsy.com (Epilepsy Foundation)