

Nuorten päänsäryt

”Joskus särkee vähän,
joskus enemmän,
joskus tosi kovaa enkä
useinkaan tiedä miksi.”



Nuorten päänsärky

Tiesitkö, että päänsärky voi olla

- oire väsymyksestä, stressistä, nälästä, tupakanpoltoista tai päihteistä
- sivuoireena nuhakuumeessa, allergiassa, poskiontelotulehduksessa tai aivotärähdyksessä
- johtua silmien taivovirheestä, purentaviasta tai huonosta ryhdistä
- taipumus reagoida hankaliin tilanteisiin
- lihasjännityspäänsärkyä eli tensiopäänsärkyä tai migreeniä



Tensiopäänsärky

on tasaista ja jomottavaa särkyä, joka voimistuu yleensä iltpäivällä. Tarkkaa syytä tensiopäänsärkyyn ei tiedetä, mutta osittain se johtuu niskan ja hartiasseudun jännittyneistä lihaksista. Hartioiden hieronta, lämmin haude ja venyttely rentouttavat jännittyneitä lihaksia ja toimivat ensiapuna. Liikunnalla, ulkoilulla ja kuntosaliharjoittelulla voi ehkäistä lihasjännityspäänsärkyä.

Joskus myös stressi, huolet ja pelko aiheuttavat tensiopäänsärkyä. Keskustelu läheisten tai vaikkapa kouluterveydenhoitajan kanssa saattaa auttaa ratkaisun löytämisessä.

MUISTATHAN

- kiinnittää huomiota työskentelytapoihisi, toimia selkää suorana, vaihdella istuma-asentoasi ja pitää hartiat rentoina
- pitää taukoja ollessasi tietokoneella
- harrastaa liikuntaa ja ulkoilua säännöllisesti
- löytää oma tapasi käsitellä huolenaiheita – älä kanna niitä hartioillasi!

Se voi olla migreeniä, jos sinulla on joitakin seuraavista oireista

- särky on toispuoleista (ei kuitenkaan välttämättä)
- päänsärkysi on sykkivää, jyskyttävää
- joudut keskeyttämään normaalin toiminnan
- haluat päänsäryn aikana vetäytyä lepäämään

- liikkuminen pahentaa päänsärkyäsi
- päänsärkyyn liittyy pahoinvointia, kuvotusta tai oksentelua
- särkyä ennakoijoina edeltävänä päivänä väsymys, haukottelu, herkistymistä hajuille, valolle tai melulle, mielialan vaihtelut tai makeanhimo
- vähän ennen särkyä esiintyy ns. aurooireita
- suvussasi sairastetaan migreeniä

Aurooireet voivat olla

- näköhäiriöitä, kuten sahalaitoja, valopalloja, näkökentän kaventumista ja näön tilapäistä heikkenemistä
- puutumista, joka saattaa tuntua pistelyltä sormissa, käsivarsissa tai kasvoissa
- huimausta
- puheen tuottamisen tai kuullun ymmärtämisen vaikeutta

Aurooireet kestävät muutamasta minuutista tuntiin ja niitä esiintyy vain joka viidennellä migreeniä sairastavalla. Joskus migreenikohtaus ilmenee pelkästään aurooireina ilman särkyä.

Päänsärkyjen syyt tulee selvittää, joten varaa vanhempiesi kanssa aika kouluterveydenhoitajalta tai lääkäriltä. Toistuvista päänsäryistä ja migreeniepäilyistä kannattaa täyttää päänsärkypäiväkirja. Sen pitäminen auttaa sinua tunnistamaan

särkyihin liittyviä syy-yhteyksiä ja helpottaa lääkäriä diagnoosin tekemisessä ja hoito-ohjeiden antamisessa. Päänsärkypäiväkirjan voit tulostaa netistä: www.migreeni.org.

Migreenikohtauksen yllättäessä kannattaa

- mennä heti lepäämään hämärään ja hiljaiseen paikkaan
- yrittää rauhoittua ja rentoutua
- kokeilla auttaako kylmä tai kenties lämmin kääre ohimolla
- ottaa kipulääkettä riittävän suuri annos heti oireiden ilmaannuttua

Särky- ja tulehduskipulääkkeen annostusohje migreenikohtaukseen: ibuprofiinia 10 mg ja parasetamolia 15 mg painokiloa kohti. Jos kipu ei hellitä voi lääkityksen uusia kahden tunnin kuluttua. Yli puolella ibuprofiini ja parasetamoli tehoavat kohtausoireisiin. Mikäli ne eivät riitä, lääkäri voi määrätä migreenin hoitoon tarkoitettua triptaania ja lisäksi pahoinvointilääkettä.

Kipulääkkeiden tiheästä käytöstä voi seurata särky-lääkepäänsärky, jolloin särky-lääkkeen käyttö ylläpitää päänsärkyä. Jos joudut ottamaan särky-lääkkeitä päänsärkyysi useammin kuin keskimäärin kerran viikossa, on syytä yhdessä vanhempiesi, terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa pohtia tilannetta tarkemmin. On tärkeää yrittää ehkäistä migreenikohtauksia välttämällä altistavia tekijöitä, "triggereitä".

YLEISIMPIÄ TRIGGEREITÄ

- voimakkaat valot, heijasteet ja vilkevalo; auringon häikäisy, televisio, tietokone, rikkinaiset loisteputket ja diskovalot
- voimakkaat hajut
- melu ja hälinä
- stressi ja sen laukeaminen; kokeiden aikana tai jälkeen voi tulla migreenikohtaus tai viikonloppu alkaa päänsärjyllä.
- hormonitoiminnan muutokset, kuukautiset
- verensokerin vaihtelut; makeisten, limsojen ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältävien ruokien (pullat, vaaleat leivät, pastat yms.) nauttimisesta aiheutuva nopea verensokerin nousu ja pian seuraava lasku
- tupakka ja muut pähteet
- muutamat ruoka-aineet; esimerkiksi voimakkaat juustot, mausteet
- muutamat lisäaineet; kuten makeutusaine aspartaami (E 95 I), aromivahvenne natriumglutamaatti (E 62 I), lihajalosteiden nitriitit (E 249-252), säilöntäaine bentsoehappo (E 210)

Joillakin migreenikohtaukselle altistavia tekijöitä on monia, toisilla vain muutama ja useat eivät löydä selvää syy-yhteyttä päänsärjilleen. Valitettavasti aina ei voi myöskään välttyä altistavilta tekijöiltä. Useimmat kuitenkin pärjäävät kohtausten välillä hienosti!

MIGREENIKOHTAUKSEN KULKU

Laukaisevat tekijät
ovat hyvin yksilöllisiä



Mikäli kohtaukset toistuvat tiheästi ja migreeni häiritsee elämääsi, hakeudu uudestaan lääkärin vastaanotolle. Lääkäri voi ehdottaa tehokkaampaa kohtauslääkitystä tai estolääkitystä kohtausitiheyden vähentämiseksi ja kohtausten lieventämiseksi.

Kipuun ei pidä tottua. Pääkipu on epämiellyttävää ja se häiritsee harrastuksia, keskittymistä, koulunkäyntiä ja opiskelua. Toistuva kipu herkistää muillekin kivuille.

Noin puolella lapsena ja nuorena migreeniin sairastuneista kohtaukset helpottuvat aikuisiässä – toivotaan, että Sinä olet siinä joukossa!

MUISTATHAN

- nukkua tarpeeksi ja säännöllisesti, vähintään 8 tuntia yössä
- syödä monipuolisesti, välttämättä lisäaineita, unohtamatta iltapalaa
- juoda vettä vähintään litran päivässä
- ulkoilla ja harrastaa liikuntaa hyvän yleiskunnon ylläpitämiseksi
- lisätä kykyäsi stressinhallintaan ja tietoiseen rentoutumiseen
- välttää mahdollisuuksien mukaan tiedossasi olevia triggeriä



Lisätietoja

www.migreeni.org

Päänsärkypäiväkirja tulostettavissa
www.migreeni.org -> julkaisut

Asiantuntijana

Lastenneurologi Mirja Hämäläinen

Esitteen on tuottanut

Raha-automaattiyhdistyksen tuella
Suomen Migreeniyhdistyksen Lasten päänsärky -projekti

