



## **Tietoa lasten ja nuorten päänsäryistä**

**Diat on tarkoitettu kaikille  
kiinnostuneille, erityisesti  
nuorille ja heidän  
vanhemmilleen**

Päänsärky

esiintyvyys

Migreeni

altistavat tekijät

hoito

ennaltaehkäisy

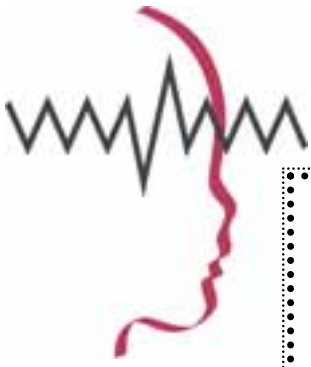


## Toistuva päänsärky

Lapsilla ja nuorilla toistuva päänsärky voi olla

1. Jännitys l. tensio –särkyä
2. Migreeniä
3. Oire jostakin muusta, kuten poskiontelotulehduksesta, silmien taittovirheestä, nuhakuumeesta, purentavirheestä, väsymyksestä tms. Erittäin harvoin syynä on kasvain.

**Toistuvan ja etenkin pahenevan päänsärlyn syyt tulisi aina tutkia**



## Päänsärkyjen erotusdiagnostiikkaa

	<b>Tensio</b>	<b>Migreeni</b>
<i>kipu</i>	kiristävä panta tasaista jomottavaa	toispuoleista jyskyttävää
<i>voimakkuus</i>	lievää/kohtalaista	kohtalaista/kovaa
<i>kesto</i>	1-24 tuntia	4-72 tuntia
<i>auraoireita</i>	ei	15-20%:lla
<i>liitännäisoireita</i>	joskus	huonoa oloa oksentelua aistiherkkyyttä valo/ääniherkkyyttä
<i>esiintyvyys naiset / miehet</i>	5 / 4	3 / 1



# Lasten päänsärkyjen esiintyvyys

## Toistuvat päänsäryt lisääntyneet

### Päänsärkyä on

- jo alle 3-vuotiailla lapsilla
- jopa 10%:lla 7-vuotiaista (tytöt ja pojat)
- murrosiässä 35%:lla tytöistä ja 25%:lla pojista
- nettikyselyssä -05 n. 80%:lla (otos >5000 n.10-15v)
- nettikyselyssä -06 n. 94%:lla (otos 830 n.10-15v)

### Migreeniä on

- jopa 6%:lla 7 vuotiaista
- murrosiässä 25%:lla tytöistä ja 15%:lla pojista
- riski sairastuvuuteen kaksin-, jopa kolminkertaistunut



# Lasten ja nuorten migreeni

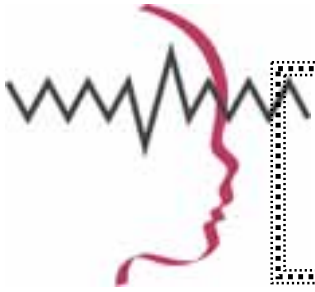
## Kohtaus

- alkaa äkillisesti
  - keskeyttää normaalit toiminnot
  - kestää 2-24 tuntia, vrt. aikuisilla 2-72 h
  - vaatii lepoa ja nukkuminen auttaa
  - voi olla aurallista l. esioireellista: näkö- tai tuntohäiriöitä, huimausta, puhevaikeuksia, voimattomuutta
- ☞ joskus auroireet ilman varsinaista särkyä

## Kohtaukseen saattaa liittyä

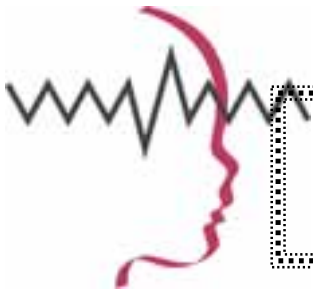
- pahoinvointia ja oksentelua
- valo-, haju- ja ääniherkkyyttä

Kohtausta voi ennakoida  
haukottelu, ärtyneisyys, makean himo



## **Migreenikohtaukselle altistavia tekijöitä**

- stressi tai sen laukeaminen
- kuukautisten alkaminen
- jännittävät tilanteet
- väsymys
- pelko
- jano
- nälkä
- voimakas valoärsytys, tietokonepelit, tv, aurinko
- hajut
- ruoka-aineet; voimakkaat juustot, mausteet, lisäaineet
- fyysinen rasitus
- yksilölliset tekijät
- aikuisilla myös alkoholi, päihteet, lääkkeet, myös päänsärkylääkkeet



## Migreenikohtaukselle altistavat ruoka-aineet

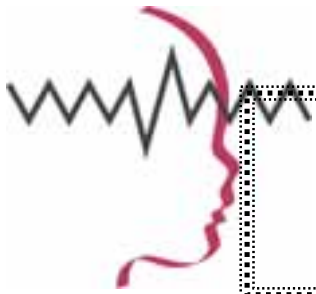
### Tyypillisiä ruoka- ja lisäaineita, joista saattaa löytyä syy migreenikohtaukseen

- juusto: tyramiini
- lihajalosteet: nitriitit (E249-252), "hot dog päänsärky"
- sitrushedelmät, pähkinät, värilliset makeiset
- aspartaamia (E951) sisältävät ruoat ja juomat
- kofeiini tai sen sukuisia aineita sisältävät juomat esim. colavirvoitusjuomat
- säilöntäaineet: natriumglutamaatti (E621), "kiinalaisravintolaoireisto"
- lisäaineet: bentsoehappo (E210) ja tartratsiini (E102)
- mausteet
- punaviini



## Päänsärkyjen ehkäisykeinoja

- Altistavien tekijöiden tunnistaminen ja niiden välttäminen
- Itsesäätelymekanismien hallinta;  
mm. rentoutus- ja hengitysharjoitukset, jooga, Pilates
- säännölliset elämäntavat
  - riittävä uni
  - riittävä nesteytys; janojuomana vesi
  - terveellinen ruokavalio; suositetaan hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, vältetään lisäaineita, etenkin aspartamiinia ja glutamaattia, huolehditaan B-vitamiinin ja magnesiumin riittävästä saannista
  - hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kunto
- Akupunktio, vyöhyketerapia, rentoutusterapia yms.



## Lasten ja nuorten päänsärkyjen hoito

- **Lepo** hämärässä valaistuksessa
- **Lääkkeellinen hoito** tarvittaessa  
särkyyn:
  - ibuprofeeni 10-20 mg/ kg  
(max. 40 mg/kg/vrk)
  - parasetamoli 10-15 mg/ kg
  - triptaanit yli 12 v. lääkärin määräyksestä
- pahoinvointiin:
  - metoklopramidi 0.15- 0.3 mg/ kg
- **Kotikonstit;** kylmä tai joillakin kuuma kääre otsalle, akupainalta, vyöhyketerapia, ristiselän hieronta
- **Estohoito;** aina neurologin määräämänä,



## **Kroonisen kivun vaikutuksia**

- kipu herkistää kivulle
- muutokset kipuradoissa
- särkylääkkeiden teho heikkenee
- särkylääkkeiden määrä lisääntyy
- särkylääkkeiden haittavaikutukset,  
vatsakatarri, riippuvuusongelmat yms. ja  
särkylääkepänsäryn muodostuminen
- psykososiaaliset vaikutukset,  
masentuneisuus, toimintakyvyn lasku,  
koulusta/työstä poissaolot



## Tulevaisuuden visioita

Tavoitteena on, että  
lapsi/nuori ja perhe

hallitsee päänsärkytaipumusta

pystyy ehkäisemään suurimman osan  
päänsärkykohtauksista

päänsärlyn yllättäessä hoito-ohjeet ja lääkitys  
tehoavat kahden tunnin sisällä

kohtaukset eivät pitkity

kohtaukset eivät kroonistu

lääkkeettömien hoitojen etsintä yleistyy

**terveelliset elämäntavat ja altistavien  
tekijöiden välttäminen riittävät pitämään  
useimmat päänsäryt poissa**

**migreeni saattaa silti yllättää!!**