

# Huvudvärk hos **b**arn

”Det var så synd,  
när Jesse väntade  
så mycket på sin  
kompis födelsedagskalas,  
men han kunde inte gå  
nånstans tack vare  
sitt migränanfall.”



# Huvudvärk hos barn

## Har redan ett litet barn huvudvärk?

Små barn reagerar på smärta på ett helhetsbetonat sätt, och det är oftast inte lätt att veta vad som framkallar gråt och smärtsamhet. Det är mycket antagligt, att redan ett litet barn kan ha huvudvärk. Omkring 20 % av samtliga skolbarn har lidit av huvudvärk.

## Vad orsakar huvudvärk hos barn?

Tillfällig huvudvärk kan ha många olika orsaker. De typiska är olika infektioner, allergiska reaktioner, brytningsfel på ögonen i växande ålder eller hunger och framför allt törst. Också små slag och skador som kan hända ofta när barnet lär sig att gå, kan ge övergående ont i huvudet.

Återkommande, funktionell muskelspänningshuvudvärk ("tension-type headache") och migrän förekommer hos barn redan i förskoleåldern.

## Vad orsakar spänningshuvudvärk?

Man känner inte vad som orsakar huvudvärk av spänningstyp (HST), men oregelbunden motion och olika muskelspänningar i huvud- och nackregionen kan orsaka lindrig huvudvärk. Också en psykisk spänning kan ge muskelspänningar i axlar och kan orsaka huvudvärk.

## Hur behandlas spänningshuvudvärk?

Mot muskelspänningshuvudvärk kan uteliv och frisk luft hjälpa. Massage för axlar; varmt omslag och stretchövningar fungerar också mycket bra. Som

förebyggande behandling är regelbunden, daglig fysisk träning, friluftsliv och lämpliga arbetsställningar mycket viktiga. Barn i förskoleåldern bör inte sitta vid datorn längre än en timme i taget och inte dagligen. Även lågstadieelever har mer nytta av andra lekar och också deras speltid vid datorn är det skäl att begränsa.

## Vad är migrän?

Migrän är en anfallsvis förekommande neurologisk sjukdom. Det förekommer tillfälliga, kemiska och elektriska förändringar i nervceller i hjärnan och i blodkärlssystemet som framkallar smärta. Benägenhet för migrän är starkt ärftligt: personer med migrän uppger att de har en nära anhörig eller släkting som har det. Migränanfall kan utlösas av olika utlösande faktorer; så kallade "triggers", som är individuella. Spänning eller också positiv stress (t ex väntan av någonting behagligt), kan utlösa ett migränanfall. Ibland de provocerande faktorerna är det lätt att hitta, men oftast kan man inte hitta ett tydligt orsakssamband. Genom att föra huvudvärksdagbok kan man se vad som utlöser huvudvärken.

## Vad kännetecknar migrän?

När barn klagar över ont i huvudet eller söker sig att vila kan det vara migrän. Ofta är ögonen ljuskänsliga och barnet kan lida av illamående. Också doft- och ljudkänslighet och kräkningar kan förekomma. Om barnet ser olika främmande synpåverkan: blinkande ljus eller synen blir dimmigare, kan

## MIGRÄNANFALLETS FASER

### Utlösande faktorer

är mycket individuella



## UTLÖSANDE FAKTORER

- stress och avkoppling efter stress; t ex gå på semester eller prov i skolan
- starkt och blinkande ljus; solljus, speciellt om solen glittrar på havet eller i snön, datorspel och TV-tittande samt trasiga lysrör
- starka dofter och starkt buller
- trötthet; oregelbundna sömnvanor eller alltför lite sömn
- ändringar i blodsockret och/eller hunger; snabba kolhydrater ger mycket snabba ändringar i blodsockret (blodsockerhalten stiger och också sjunker snabbt)
- vissa livsmedel; oftast starka ostar och koffeinhaltiga drycker
- vissa livsmedelsfärgämne och livsmedelstillsatser; sötningsmedel aspartam (E951), nitriter av förädlade köttprodukter (E249-252), konserveringsmedel och smakförstärkare natriumglutamat (E621), bensoesyra (E210)
- hormonella faktorer i tonåren

det vara frågan om aurasymtom. Man kan även ha andra aurasymtom som domningar i händer, yrsel, talsvårigheter eller hörselstörningar. Det typiska migränanfallet framskrider fas för fas. Försymtomen kan ligga så långt tillbaka som ett dygn och aurasymtomen förekommer innan huvudvärken sätter in och efter värken kan man också känna illamående och trötthet.

## Finns det någon test att bevisa migrän?

Migrän eller någon annan återkommande huvudvärk hos barn diagnostiseras genom att utesluta andra möjliga orsaker till huvudvärken. Migrändiagnosen kan ställas, om det inte finns andra orsaker till huvudvärken och anfallsbeskrivningar och symtomen stämmer med migrän. Det finns ingen test eller mekanisk undersökning med vilken man kunde bevisa migrän.

## Hur behandlas ett migränanfall?

Det är viktigt att försöka få barnen att lugna ner sig och att förälder eller andra vuxna ger ett tryckt

mottagande. Man bör få möjlighet att vila i ett mörkt, tyst rum så att smärtan kan lindras. Kallt (eller varmt) omslag på pannan kan också hjälpa och värken kan lugna ner, om barnet somnar.

Oftast behöver man medicin. Analgetika eller vanliga värktabletter ska ges i så tidigt stadium som möjligt och en tillräcklig dos. Ibuprofen ges 10 mg/kg och paracetamol 15 mg/kg. Om en dos inte hjälper kan man efter två timmar ge en till. Ibuprofen, paracetamol eller en kombination av dessa medel ger en avsevärd förbättring hos hälften av barnen. Om effekten av dessa medel inte är tillräcklig, kan läkaren skriva ut ett recept på triptaner och läkemedel mot illamående.

## Kan man förebygga migränanfallen?

Attackfrekvensen är mycket individuell. En del attacker kan man undvika genom att hitta vad som utlöser barnets huvudvärk och genom att undvika dessa utlösande faktorer. När attackfrekvensen blir så hög att migrän förekommer en gång i veckan och migrän begränsar möjlighet att utföra normala dagliga aktiviteter eller medicinering hjälper inte, kan det bli aktuellt att prova läkemedel för att lindra migränanfallen d v s förebyggande medicinsk behandling. Man bör inte använda värkmedicin för ofta och många dagar i rad, därför att dessa medel innebär en stor risk för utveckling av läkemedelsinducerad huvudvärk (så kallad värk av värktabletter).

## Grundläggande tips:

### DET ÄR VIKTIGT ATT

- lära ut stresshantering och avspänning
- motionera regelbundet och ha en bra fysisk kondition
- sova tillräckligt och regelbundet, helst i sin egen sömnrytm
- ha vatten som törstsläckare
- äta regelbundet och näringsriktigt samt undvika olika livsmedelstillsatser
- hitta utlösande faktorer och undvika dessa saker såvitt möjligt
- hitta medicinfria och förebyggande behandlingsmetoder



### **Ytterligare information**

Suomen Migreeniyhdistys ry – Migrärföreningen i Finland rf  
[www.migreeni.org](http://www.migreeni.org)

Huvudvärksdagbok för barn kan laddas ner från  
[www.migreeni.org](http://www.migreeni.org) → julkaisut

### **Specialist**

Specialläkare i barnneurologi Mirja Hämäläinen

### **Denna informationskrift är sammanställd av**

Suomen Migreeniyhdistys ry – Migrärföreningen i Finland rf

