



## Hodepine hos barn og ungdom

En stressende livsstil kan være en viktig årsak til hodepine hos barn og ungdom.

En undersøkelse fra Bergen viser at 27,3 prosent av tiendeklassingene har hodepine minst én gang i uken.

Stadig flere unge mennesker får kronisk hodepine d.v.s. hodepine i mer enn 15 dager i måneden.

– I underkant av én prosent av ungdom har kronisk hodepine. Det er svært mange. Jeg ser hodepinen som et signal om at noe kan være belastende og må endres i livsførselen, sier Johan H. Hagelsteen, barnespesialist ved Oslo Barne- og lungesenter til Dagens Medisin.

### Bra å kjede seg

Han tror at stress, krav, press og en stillesittende hverdag kan være noen av årsakene til hodepinen. Han forteller om pasienter i 13-14 årsalderen som gjør lekser på pc, hører på iPod, har chat som popper opp og mobiltelefonen ved siden av seg på samme tid.

– Er hjernen laget for dette? spør Hagelsteen.

Det er en tendens til at barn hele tiden skal aktiviseres, men det kan være bra å kjede seg med jevne mellomrom, fortsetter han.

### Endring av livsstil fremfor tabletter

Smerte kan være et tegn på at noe er i ulage. En viktig del av behandlingen er derfor å kartlegge eventuelle stressfaktorer i pasientens liv. Man ser på forholdene både hjemme og på skolen.

Noen av Hagelsteens unge pasienter tar paracetamol hver dag.

– Dette er for det første ikke bra for kroppen, og det gjør heller ingenting med årsaken, sier han.

Forskning viser at følelser som angst, negative forventninger og uro gjør smerteområdene mer følsomme. Det betyr at man selv kan gjøre noe for å lindre plagene.

– Man ser at smertesentrene i hjernen blir mindre følsomme når pasientene tenker positivt. Pasienten bør derfor være en aktiv medarbeider i sin egen behandling, sier Hagelsteen.

Smertestillende preparater bør ha liten plass i behandlingen av spenningshodepine, spesielt for barn. Tar man smertestillende hver dag vil det føre til at hjernen bli mer følsom for smerte. Man ender dermed opp i en ond sirkel.

### Behandling

Eli Øvstedal er fastlege og skolelege. Det første hun gjør når en pasient rapporterer om hodepine, er å ta opp en sykehistorie. Det vil si at hun spør om når problemet startet, hvor ofte det oppstår, hvor alvorlig det oppleves og om pasienten tar medisiner for smertene. Hun vil også vite om hodepinen ledsages av andre plager eller symptomer.

Deretter kartlegger hun pasientens livssituasjon. Hun sjekker om psykososialt stress, barnets arbeidsstillinger eller sykdommer i familien kan forklare hodepinen.

Videre gjennomfører hun en klinisk undersøkelse av barnet.

- Jeg sjekker syn, tannbitt og sykdomstegn. Til slutt tar jeg en blodprøve med tanke på anemi og andre tilstander, forteller hun.

Hun ber også pasienten føre en dagbok. På den måten kan man kartlegge hvor ofte vedkommende har vondt i hodet og hvor kraftig smertene er og man kan lete etter faktorer som fremkaller hodepinen.

Kilder:

1. "Vanlig med hodepine hos unge", Dagensmedisin.no, 27. Februar 2009
2. "Stress gir barn hodepine", Klikk.no, 3. Mars 2009