



Migrene hos barn

Stadig flere barn og unge sliter med hodepine. Årsaken til dette er foreløpig ikke kjent.

Hvis et barn med jevne mellomrom tar seg til hodet, blir blekt og kaster opp, kan man mistenke at barnet har migrene.

Man skal være oppmerksom på at migrene kan forekomme helt ned i spedbarnsalder. Små barn har vanskelig for å formidle seg, og som oftest er det ikke mulig å stille en sikker migrenediagnose før i tre-fireårsalder.

Hvor mange barn har migrene?

Man antar at mellom tre og seks prosent av norske barn har migrene.

Når barn nærmer seg puberteten ser man at forekomsten er økende, og seks til ti prosent av norske femtenåringer er plaget med migrene.

Noen barn blir kvitt migrenen i voksen alder, dette gjelder særlig gutter.

Når bør man oppsøke lege?

Alle barn som plaget med hodepine bør undersøkes av lege.

Riktig diagnose på et tidlig tidspunkt skåner barnet for unødige ubehag og smerter.

Hvilke symptomer er forbundet med migræne?

Det finnes to hovedtyper migræne, migræne med og migræne uten aura.

Migræne med aura kjennetegnes av en såkalt aurafase forut for selve migræneanfallet, hvor man ser et flimrende lys i utkanten av synsfeltet. Aurafasen kan også omfatte andre nevrologiske fenomener som sanseopplevelser og lammelser.

Hovedsymptomer:

- Hodepine som varer fra en til 72 timer.
- Hodepinen er oftest ensidig.
- Hodepinen er pulserende.
- Smerteintensiteten er moderat til sterk.

Ledsagersymptomer:

- Kvalme og/eller oppkast.
- Nedsatt toleranse for lyd og lys.

Er det forskjell på migræne hos barn og voksne?

Migræne hos barn og voksne har mange likhetstrekk, men kan være forskjellig på følgende punkter:

- Anfallet hos barn er kortere enn hos voksne, hos noen ned mot 30 minutter.
- Over halvparten av barn med migræne har smerter på begge sidene av hodet.
- Bare halvparten av barna har pulserende/dunkende hodepine.
- Barn har noe sjeldnere migræneanfall enn voksne.

Hvilke andre symptomer kan barnet ha?

Matlysten avtar ofte i forbindelse med anfall, og mange barn får magesmerter. Hos noen kan magesmertene være eneste symptom på migræne.

I likhet med voksne kan også barn oppleve å bli triste eller nedstemte i tilknytning til anfall.

Hva kan utløse migræneanfall?

Hva som utløser anfall er gjerne forskjellig fra person til person. Det kan derfor være nyttig å føre anfallsdagbok en tid for å finne ut om anfallet kan settes i sammenheng med inntak av bestemte matvarer, eller utløses av aktiviteter i dagliglivet.

Det finnes enkelte utløsende faktorer som kan synes å være felles for både barn og voksne. Disse er:

- stress
- mangel på søvn

- uregelmessige måltider/svingende blodsukker

Andre utløsende faktorer kan være sukkertøy, sjokolade, sterkt krydret mat, enkelte oster og røkt mat. Noen kan være ekstra følsomme for sterk lys- og lydpåvirkning og store fysiske eller psykiske anstrengelser.

Hva kan foreldre og barn gjøre for å forebygge anfall?

Barnet bør leve så regelmessig som mulig med faste måltider, nok drikke i løpet av dagen, gode søvnrutiner og lite stress. Mange barn og unge har nytte av å lære avslapningsteknikker og stressmestring.

Personalet i barnehage eller skole bør informeres om barn som har migrene slik at forholdene kan legges til rette. Et eksempel kan være muligheten til å oppsøke et stille, mørkt rom når anfallet kommer. Det at barnet møtes med forståelse av omgivelsene og vet at det kan trekke seg tilbake, kan være nok til at barnet opplever redusert stress og dermed færre anfall.

Det er viktig at foreldrene snakker med barnet om migrenen slik at barnet blir bevisstgjort, og etter hvert selv lærer seg å mestre sykdommen i hverdagen.

Behandling

Det viktigste er å forebygge anfall ved å leve regelmessig.

Ved anfall har hvile og søvn god lindrende effekt. Reseptfrie medikamenter som paracetamol, ibuprofen og acetylsalicylsyre har effekt ved milde til moderate anfall.

Triptaner (reseptbelagt) har vist seg effektive i migrenebehandling hos voksne. Et av disse, Imigran neseppray er godkjent til barn ned til 12 år.

Det finnes også medisiner som kan lindre kvalme i forbindelse med anfall. Akupunktur og fyioterapi har for mange vist seg å ha god effekt ved migrene.

Forebyggende medikamenter som skal forhindre anfall er sjelden nødvendig hos barn og ungdom.

Kilde: Tidsskrift for Den norske lægeforening

