



Hodepine hos barn

Hodepine er som regel en ufarlig plage hos barn. Men i enkelte tilfeller trengs det behandling. Når er det harmløst og når bør man besøke lege? Halvparten av alle skolebarn har hodepine en gang i blant. Én av ti er mye plaget. Smertene kan ha ulike årsaker, samt ulik grad og varighet.

Stress og migrene

Stresshode (tensjonshodepine) og migrene er de vanligste typene av hodepine.

Tensjonshodepine kalles også stresshodepine fordi den ofte inntreffer i forbindelse med stress eller angst. Den kan også komme uten åpenbar årsak.

5-10 prosent av alle barn plages av migrene. Anfall av denne typen skyldes ofte mangel på søvn, stress eller at barnet ikke har spist på flere timer. Enkelte matvarer som for eksempel spesielle oster, sitrusfrukter, sjokolade osv. kan også være utløsende årsaker.

Symptomer

Hodepine kan fremtre i ulik grad, fra lett ubehag til intense smerter. Lidelsene kan vare fra noen timer til flere dager.

Ved migrene sitter smerten dypt inni hodet, og kan kjennes på én eller begge sidene. Smertene beskrives som borende eller pulserende. Hodet kan føles ømt, og ofte blir smertene forverret av lys og lyd. Kvalme og oppkast er vanlige tilleggsplager. Slike anfall er noen ganger så sterke at barnet ikke klarer å gå på skolen eller leke.

Stresshodepine er en litt mildere variant. Barnet kan som regel både leke og gå på skolen til tross for hodepinen. Smerten er ofte på begge sidene av hodet, og de nærliggende musklene er ofte ømme å ta på. I motsetning til migrene, blir ikke barnet kvalm av denne hodeverken. Å høre på musikk eller se på tv går som regel fint uten å forverre plagene.

Årsaker

Akutt innsettende hodepine kan skyldes en infeksjon eller en indre blødning i hjernen eller i hjernens hinner. Bihulebetennelse og ørebetennelse kan også føre til hodepine.

Akutt hodepine med høy feber skyldes som regel virusinfeksjon, for eksempel influensainfeksjon. Hvis det i tillegg er vanskelig å få kontakt med barnet, eller han/hun er stiv i rygg- og nakkeregionen, kan barnet ha hjernehinnebetennelse. Barnet bør undersøkes av lege med en gang.

Hodeverk som kommer de første dagene etter hodeskade, kan tyde på en langsom blødning under hjernens hinner. Dette gjelder særlig hvis skaden var så kraftig at barnet ble bevisstløs. Dersom barnet begynner å kaste opp, blir blekere og det er vanskelig å få kontakt med ham/henne, må man straks oppsøke lege.

Også barn kan få svulst (tumor) i hjernen, men dette er svært sjeldent.

Årsaken til migrene er ikke kjent, men man antar at arv spiller en rolle.

Når skal man kontakte lege?

I disse tilfellene bør man kontakte lege for hjelp. Når hodepinen:

- er så sterk at det går utover barnets daglige aktiviteter som skole, lek, idrett osv.
- øker i intensitet og varighet
- akkompagneres av kvalme, oppkast eller øresus
- når barnet blir blekere enn normalt
- når det er vanskelig å få kontakt med barnet

Hva kan foreldrene gjøre?

Sørg først og fremst for at barnet får nok søvn og regelmessige måltider. Stress kan være en utløsende faktor til smertene, så avslappende øvelser kan også ha en effekt. Barnet bør roe seg helt ned, og gjerne sove litt.

Hvis barnet er mye plaget er det viktig å finne ut hva som utløser hodepinen. Da kan det være lurt å føre en hodepinedagbok, hvor du beskriver hvert anfall over en viss periode. Noter deg disse punktene:

1. Klokkeslett for anfallet
2. Hva barnet gjorde før smertene kom
3. Hva barnet spiste før hodepinen startet
4. Hvor lenge anfallet varte, og om det var andre plager
5. Hvilke smertestillende medikamenter eller annen behandling barnet evt. fikk

6. Effekten av den eventuelt behandlingen

Ta med dagboken til legen som da får et godt grunnlag for å gi råd om videre utredning og behandling.

Kilde Barnelegene.no