

Wszystko, co musisz wiedzieć o bólu głowy u dziecka



Spis treści:

I. Wstęp	2
II. Dlaczego dziecko boli głowa?	2
III. Stres a ból głowy u dzieci	4
IV. Migrena u dzieci	5
IVa. Migrena z aurą u dzieci	6
IVb. Leczenie migreny u dzieci	7
V. Ból głowy a problemy ze wzrokiem	8
Va. Astygmatyzm u dzieci	8
VI. Ból głowy zwiastunem infekcji	9
VII. Zapalenie ucha u dzieci	10
VIII. Uraz a ból głowy	10
IX. Kiedy ból głowy powinien zaniepokoić?	12
X. Leki przeciwbólowe dla dzieci	14

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Wstęp

Kiedy dziecko mówi rodzicom, że boli je głowa, dorośli zaczynają się martwić. Wiedzą, jak dotkliwa może być ta dolegliwość. Zastanawiają się również, co może być jej przyczyną.

Wbrew pozorom, bóle głowy u dzieci zdarzają się bardzo często. Dorostym tylko wydaje się, że to problem osób dojrzałych. Już niemowlęta mogą płakać z powodu bólu zlokalizowanego w okolicy głowy, a przedszkolak z migreną to wcale nie tak rzadki przypadek. Nie możemy tych dolegliwości bagatelizować. Kiedy więc udać się z dzieckiem do pediatry? Jakie leki podać, by zmniejszyć ból?

Dlaczego dziecko boli głowa?

Bóle głowy w przypadku dzieci można podzielić na:

- samoistne (bez wyraźnej przyczyny),
- objawowe (będące oznaką innej choroby),
- nerwobóle,
- bóle niekwalifikowane.

Jedną z przyczyn bólu głowy u dzieci jest niehigieniczny i niezdrowy tryb życia. Dolegliwość pojawia się, gdy nasza pociecha jest głodna lub odwodniona. Może się wiązać z niewystarczającą ilością snu.

Najczęściej ból głowy dotyczy tych kilkulatków, które przez długi czas wpatrują się w ekran telewizora lub grają na telefonie czy tablecie. Skarżą się oni również na ból ramion, pleców, szyi, co ma związek z nieprawidłową postawą ciała.

Długie siedzenie to dla kręgosłupa prawdziwa gehenna. Do tego brak ruchu osłabia mięśnie i więzadła, których zadaniem jest utrzymywanie kręgosłupa we właściwej pozycji. Kiedy jest przeciążony, wysyła sygnały, których na początku wcale z nim nie utożsamiamy. Zaczyna boleć głowa, ręce lub nogi, a nawet pojawia się ból za mostkiem.



Zadbaj więc o to, by twoje dziecko z umiarem korzystało z dobrodziejstw współczesnej techniki. Ustalcie wspólnie czas, jaki będzie ono spędzać przed telewizorem oraz ekranem komputera. Zgodnie z najnowszymi zaleceniami Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej, w przypadku dzieci w wieku od 2 do 5 lat, czas ekspozycji na media cyfrowe nie powinien przekraczać godziny dziennie.

Zachęć swoją pociechę do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Możecie wspólnie pojechać na wycieczkę rowerową lub iść na dłuższy spacer. Dziecko każdego dnia, i to niezależnie od pogody, powinno mieć możliwość swobodnej zabawy na zewnątrz przez co najmniej godzinę. To oznacza, że ma prawo wspinać się, biegać, skakać po kałużach, innymi słowy – beztrosko się bawić.

Dbaj również o wartościową dietę swojego dziecka. Bóle głowy mają często związek z nieregularnymi posiłkami.

Jak spędzić dobrze czas ze swoją pociechą?



Stres, a ból głowy u dzieci

Przypomnij sobie, kiedy ostatnio zdarzyło ci się mocno zdenerwować. Jakie objawy temu towarzyszyły? Bolał cię brzuch lub głowa? W ten sam sposób na kłopoty w szkole lub domu mogą reagować dzieci.







Jeśli więc po trudnej klasówce lub ważnym teście nasza pociecha zgłasza, że nie czuje się najlepiej, możemy podejrzewać, że dotknął ją napięciowy ból głowy. Dolegliwość najczęściej nie nasila się w czasie, ból jest obustronny, zlokalizowany w skroni i potylicy, o niewielkim lub umiarkowanym natężeniu. Towarzyszyć mu może nadwrażliwość na światło lub dźwięk. Ból pojawia się późnym popołudniem lub wieczorem.



Jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko cierpi na napięciowy ból głowy, podaj mu środek o działaniu przeciwbólowym (najlepiej z ibuprofenem). Pozwól też maluchowi odpocząć, wyspać się. Gdy poczuje się lepiej, porozmawiaj z nim, zwłaszcza jeśli nie wiesz, co mogło wywołać u niego tak silną reakcję na stres. Może powodem jest sytuacja w domu (pojawienie się rodzeństwa, kłótnie między rodzicami) lub w szkole (konflikty między rówieśnikami, problemy z nauką).

Długotrwałe napięcie psychiczne objawiające się m.in. bólem głowy może doprowadzić do rozwoju zaburzeń emocjonalnych lub depresji. Trzeba reagować jak najszybciej. W tym może pomóc psycholog lub pedagog szkolny.

Przyczyny napięciowego bólu głowy u dzieci:

-  stres,
-  odwodnienie,
-  głód,
-  brak snu lub jego nadmiar,
-  długie przebywanie w jednej pozycji, np. podczas gry na komputerze,
-  pogoda.

Migrena u dzieci

Wydaje się, że migrenowe bóle głowy dotyczą jedynie osób dorosłych. Gdy u dziecka rozpoznawana jest ta dolegliwość, rodzice są bardzo zaskoczeni.

CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA MIGRENY U NAJMŁODSZYCH WYNOSI OD 3 DO 5 PROC. DOLEGLIWOŚĆ W TYM SAMYM STOPNIU DOTYCZY OBU PŁCI. U DZIECI MŁODSZYCH CZĘŚCIEJ DOTYKA CHŁOPCÓW, U STARSZYCH – DZIEWCZYNKI.

Migrena kojarzy się nam z bardzo silnym bólem głowy, nudnościami, nadwrażliwością na światło i dźwięk. Może przebiegać z aurą lub bez niej. Tak samo dzieje się zarówno w przypadku osób starszych, jak i u dzieci. Objawy mogą jednak nieco się różnić w poszczególnych grupach wiekowych.

U małych pacjentów w przebiegu migreny częściej pojawiają się problemy żołądkowo-jelitowe. Dziecko nie tylko odczuwa ból głowy, ale też wymiotuje, ma nudności. **Pojawić się mogą:**

- światłowstręt,
- poczucie lęku bez wyraźnej przyczyny,
- oczopląs,
- zaburzenia równowagi i mowy,
- nadwrażliwość na dźwięki,
- szumy uszne.

W przypadku niektórych maluchów migrena objawia się niedowładem połowicznym, który ustępuje po kilku godzinach lub dniach, oraz zaburzeniami świadomości.

Migrena z aurą u dzieci

Podobnie jak u dorosłych, migrena u dzieci może przebiegać z aurą lub bez niej. Symptodem ją zapowiadającym w przypadku najmłodszych może być zespół Alicji w Krainie Czarów (ang. Alice in Wonderland Syndrome, AWS).

Co wspólnego z migreną ma bohaterka baśni Lewisa Carrolla, która po wpadnięciu do króliczej nory odbywa magiczną podróż pełną przygód i czarów? Przypomnijmy, że dziewczynka, wykonując zostawione dla niej polecenia, przybierała różne rozmiary w zależności od sytuacji. Właśnie te odczucia towarzyszą dzieciom, które w niedługim czasie mają doświadczyć migrenowego bólu głowy.

Objawy zespołu Alicji w Krainie Czarów to zaburzenia:

- postrzegania wzrokowego (obiekty wydają się znajdować bliżej lub dalej niż są w rzeczywistości),
- postrzegania własnego ciała,
- percepcji czasu,
- emocjonalne (np. silny lęk),
- równowagi.

AWS to jedynie objaw, nie zaś dolegliwość sama w sobie. Leczenie zatem ukierunkowane jest na terapię choroby podstawowej, której towarzyszy.



Leczenie migreny u dzieci

Migrena to przypadłość w znacznym stopniu uwarunkowana genetycznie. Jeśli więc rodzic doświadcza ataków bólu głowy, dziecko z dużym prawdopodobieństwem również zacznie odczuwać tę dolegliwość. Czy można temu zapobiec?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Nie wiemy, co jest przyczyną bólu migrenowego. Wiadomo jednak, że są pewne czynniki, które mogą wywołać atak, np. niewłaściwa dieta lub nieodpowiednia dawka snu.

Gdy pojawi się ból, nie należy zwlekać z podaniem leku przeciwbólowego. Migrena jest bardzo ciężkim doświadczeniem i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Dzieciom najlepiej jest podać ciężkim doświadczeniem i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Dzieciom najlepiej jest podać paracetamol lub ibuprofen w dawce przeliczonej na kilogram masy ciała. Warto wybrać preparat, który działa szybko i na długo, aby nasza pociecha jak najszybciej doznała ulgi.



U starszych dzieci neurolog może zdecydować o podaniu leków migrenowych, które stosuje się u dorosłych (w odpowiednio zmniejszonej dawce). Zawsze jednak konieczna jest konsultacja z lekarzem w celu diagnostyki oraz doboru leków i ich dawkowania.

Kupując w aptece lek przeciwbólowy, czy to preparat oryginalny. W ten sposób będziesz mieć pewność, że jest on bezpieczny i skuteczny. Wybierz również właściwą formę leku. Dla najmłodszych preferowane są preparaty w zawieszynie, starszym dzieciom najlepiej jest podawać tabletki czy niedawno wprowadzone na rynek kapsułki do żucia.

Małym pacjentom zaleca się również stosowanie niefarmakologicznych metod leczenia migreny. **Wśród nich wyróżnia się:**

- ćwiczenia relaksacyjne,
- aromaterapię.

Gdy dziecko ma migrenę, zapewnij mu spokój. Ogranicz oglądanie telewizji, bo migające światło może nasilić dolegliwość.

Ból głowy, a problemy ze wzrokiem

Gdy ból głowy ma charakter nawracający, pojawia się najczęściej późnym popołudniem lub wieczorem, można domniemywać, że jest to jeden z objawów zaburzeń wzroku. Podejrzewając taką diagnozę, trzeba swoją pociechę intensywnie obserwować.

Kilkulatek nie będzie umiał wyjaśnić, że źle widzi, bo nie wie, jak widzieć powinien. Będzie więc próbował sobie radzić na swój sposób – usiądzie blisko ekranu telewizora, nie będzie układać małych klocków ani puzzli. Czasem instynktownie zmruży oczy. Może też być niespokojny i nadpobudliwy.

Ból głowy w większości przypadków dotyczy nadwzroczności (dziecko dobrze widzi przedmioty oddalone, zaś te będące bliżej są niewyraźne). Przez to może mieć kłopoty z czytaniem i pisanem.

W takiej sytuacji konieczna jest wizyta u okulisty, by ocenił, jak duża jest wada. Zdarza się, że jest na tyle mała, że nie wymaga noszenia okularów. Wzrok należy kontrolować co roku, by mieć pewność, czy nadwzroczność się nie powiększa.

Astygmatyzm u dzieci

U niektórych dzieci ból głowy może być jednym z objawów astygmatyzmu. Maluch widzi wówczas zniekształcony i niewyraźny obraz zarówno z bliska, jak i z daleka. Jest to często wada wrodzona, wynikająca z nieprawidłowej budowy rogówki. Leczenie polega na noszeniu okularów z tzw. szklami cylindrycznymi.

Idź z dzieckiem do okulisty, gdy:

- często mruży oczy,
- siada blisko ekranu telewizora,
- przysuwa książkę blisko oczu,
- nie lubi układać puzzli,
- słabo radzi sobie z zadaniami typu: znajdź 10 szczegółów,
- wieczorami skarży się na ból głowy,
- mruży i pociera oczy,
- jest rozdrażnione, nadpobudliwe.



Ból głowy zwiastunem infekcji

Zaczyna się niewinnie – dziecko wraca do domu w złym nastroju, kicha, ma katar, czasem kaszle. Nie ma ochoty na zabawę. Wieczorem może pojawić się stan podgorączkowy lub gorączka. Złe samopoczucie kilkulatka pogarsza ból głowy. Objawy te wskazują, że organizm podjął walkę z chorobotwórczymi drobnoustrojami, najpewniej z wirusami, bo to one odpowiadają za ponad 80 proc. infekcji.

Ból głowy towarzyszy przede wszystkim zakażeniom górnego odcinka dróg oddechowych. Jest też jednym z objawów zapalenia zatok. Głowa boli w okolicy czoła i skroni, a dolegliwość nasila się przy pochylaniu. Towarzyszy jej katar, często bardzo gęsty.

Infekcje u dzieci najczęściej wywołują rinowirusy, wirusy RS, paragrypy, koronawirusy i adenowirusy. Zakażenie ustępuje samoistnie, a leczenie polega jedynie na łagodzeniu objawów.

Ból głowy pozwoli zwalczyć lek przeciwbólowy. W pierwszej kolejności zaleca się podanie preparatu z substancją czynną ibuprofen, bo nie tylko zmniejszy dolegliwość, ale też zadziała przeciwzapalnie, co różni go od paracetamolu. Ibuprofen działa szybciej i podaje się go w mniejszej dawce.



Objawy infekcji powinny z każdym dniem się zmniejszać. Do lekarza należy udać się w sytuacji, gdy:

- katar będzie się nasilać, stanie się gęstszy,
- pojawi się kaszel (w dzień lub w nocy),
- po kilku dniach poprawy objawy powrócą,
- gorączka powyżej 39° będzie utrzymywać się dłużej niż trzy doby,
- pojawi się obrzęk i ból w okolicy oczodołu.

Symptomy te najczęściej wskazują na bakteryjne zapalenie zatok przynosowych. W takiej sytuacji konieczne jest podanie antybiotyku.

Zapalenie ucha u dzieci

U maluchów trąbki słuchowe nie są jeszcze do końca rozwinięte. Są bardzo szerokie, położone nisko i nieustannie otwarte (u dorosłych otwierają się jedynie podczas przełykania i ziewania). To sprawia, że wirusy i bakterie atakujące górne drogi oddechowe z łatwością przedostają się do uszu, wywołując stan zapalny.

Głównym objawem zapalenia ucha jest ból. Często występuje również gorączka. Lekiem, który należy podać w pierwszej kolejności, jest ten z ibuprofenem. W krótkim czasie łagodzi ból i obniża temperaturę, a ponadto zmniejsza stan zapalny. Stosuje się również leki obkurczające do nosa. Jeśli po dwóch dniach nie ma poprawy lub dolegliwości bólowe są bardzo silne, gorączka wysoka, obecny jest wyciek z ucha, a dziecko ma mniej niż 6 miesięcy, lekarz najczęściej decyduje o podaniu antybiotyku.



Uraz, a ból głowy

Dzieci niezliczoną ilość razy upadają, zwłaszcza gdy zaczynają stawiać pierwsze kroki. Oczywiście przedszkolakowi również zdarza się przewrócić, uderzyć o twardą powierzchnię, np. spadając z roweru. Upadki zdarzają się w każdym wieku. Zdecydowana ich większość jest niegroźna, ale w każdej sytuacji wymagają dokładnej obserwacji przez 48 godzin, zwłaszcza jeśli nasza pociecha uderzyła się w głowę.

Pierwszym objawem urazu głowy jest ból. Na początku może być łagodny, ale z czasem przybiera na sile. W miejscu uderzenia pojawia się opuchlizna (guz), co ma związek z faktem, iż powłoki czaszki są bardzo dobrze ukrwione.

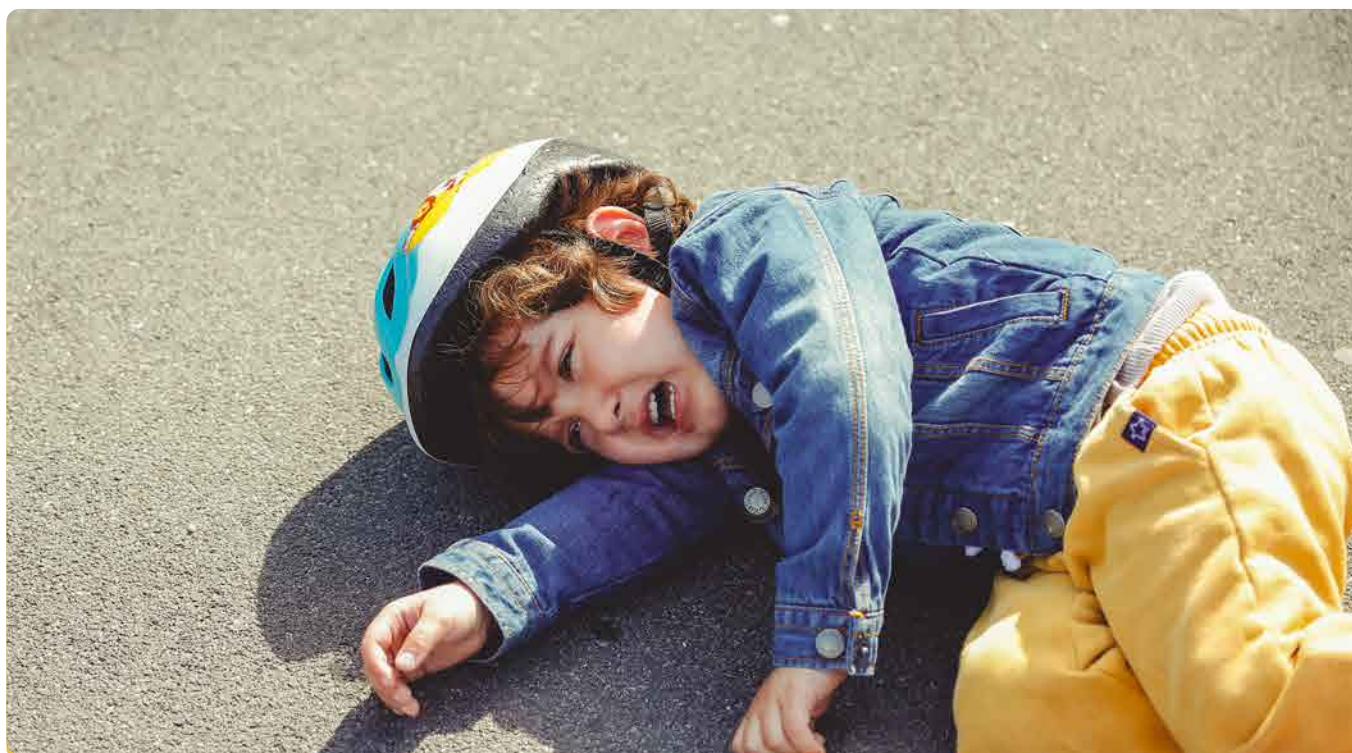
Jeśli nie doszło do utraty przytomności, dziecko jest świadome, zachowuje się normalnie, najpewniej uraz nie będzie miał żadnych następstw. W każdej jednak sytuacji należy kilkulatka obserwować, a w przypadku pojawienia się niepokojących objawów – udać się z nim do lekarza.

Nie zwlekaj z wizytą u lekarza, jeśli dziecko:

- straciło przytomność,
- ma zaburzenia chodu lub nie może utrzymać równowagi,
- ma problemy z mową (jest niewyraźna, niespójna, a wypowiedzi są pozbawione sensu),
- jest osłabione, nie chce się bawić,
- ma zaburzenia widzenia (np. zgłasza, że widzi podwójnie),
- dostaje drgawek,
- wymiotuje, ma nudności,
- ma silny ból głowy, który nie ustępuje mimo podania leku przeciwbólowego,
- dziecko zachowuje inaczej niż zazwyczaj.

Specjalista powinien zbadać malucha również wtedy, gdy brał on udział w wypadku komunikacyjnym (jako pieszy lub pasażer), upadł z wysokości 1 m lub większej albo spadł z 5 lub więcej schodów.

Urazy czaszki w przypadku dzieci zdarzają się często. Na szczęście w większości są one lekkie i powierzchowne. Jedynie 3–5 proc. małych pacjentów doznaje uszkodzeń struktur wewnątrzczaszkowych, a tylko ok. 1 proc. wymaga leczenia operacyjnego.










Skutki niegroźnych, powierzchownych urazów zminimalizuje środek przeciwbólowy, np. z ibuprofenem, który działa szybko i znosi ból do ok. 8 godzin. Jeśli pojawi się obrzęk, można zastosować zimny okład. Należy pamiętać, by nigdy nie przykładać lodu lub mrożonek bezpośrednio do skóry, bo może to spowodować odmrożenie. Najlepiej jest owinąć je w ręcznik i dopiero wówczas dotykać miejsca uderzenia.

Gdy rana krwawi, powinniśmy założyć jałowy opatrunek. Może się jednak okazać niewystarczający. W takiej sytuacji trzeba udać się do lekarza w celu założenia szwów.

Urazów w przypadku dzieci nie można uniknąć. Trzeba jednak robić wszystko, by zminimalizować ryzyko poważnych powikłań, do jakich może dojść w chwili uderzenia.

Jak zapobiegać urazom głowy?



-  koniecznie zakładaj dziecku kask, gdy jeździ na rowerze, hulajnodze lub na rolkach,
-  zadbaj o to, by maluch był przewożony w odpowiednim foteliku samochodowym i z dobrze zapiętymi pasami,
-  nigdy nie zostawiaj niemowlęcia samego, gdy jest na przewijaku czy na łóżku,
-  zabezpiecz wilgotne i śliskie powierzchnie w mieszkaniu, np. w łazience,
-  zabezpiecz wejście na schody i zejście z nich odpowiednimi barierkami,
-  nie sadzaj dziecka na stole, blacie lub parapecie (jeśli chcesz mu coś pokazać przez okno, trzymaj je na rękach),
-  dbaj o to, by na podłodze nie były porzucane zabawki ani inne przedmioty (przy okazji nauczysz dziecko porządku).

Kiedy ból głowy powinien zaniepokoić?

Ból głowy najczęściej nie jest związany z poważną chorobą neurologiczną. Są jednak sytuacje, w których jego pojawienie się powinno wzbudzić niepokój rodzica.

Jeśli towarzyszy mu gorączka, sztywność karku (szyi) i wymioty, nie wolno zwlekać – trzeba jak najszybciej jechać z synem lub córką do szpitala, gdyż objawy te mogą wskazywać na zapalenie opon mózgowych.

Dziecko powinno zostać zbadane przez neurologa również wtedy, gdy ból głowy pojawia się często, jest silny, współwystępuje z zawrotami głowy, drgawkami lub wymiotami. By postawić diagnozę, najczęściej wykonuje się rezonans magnetyczny głowy (u małych dzieci w znieczuleniu ogólnym) oraz EEG mózgu.

Nie zwlekaj z wizytą u lekarza, jeśli:

- dziecko ma mniej niż trzy lata,
- ból głowy pojawia się rano i towarzyszą mu nudności lub wymioty,
- ból głowy ma nagły początek lub stale narasta,
- ból nasila się w trakcie wysiłku fizycznego,
- dolegliwości towarzyszą objawy, takie jak: zaburzenia równowagi i widzenia, problemy z mową i koncentracją, wymioty,
- ból po urazie jest silny, a źrenice nierówne,
- ból pojawia się po utracie przytomności.



Lekarz badający dziecko będzie potrzebował kilku ważnych informacji o charakterze bólu. Warto się do tego przygotować, odpowiadając na następujące pytania:

- ✓ *Jak często dziecko zgłasza ból głowy?*
- ✓ *Czy ból pojawia się w konkretnym czasie, np. rano, wieczorem, po powrocie ze szkoły?*
- ✓ *Ile trwa jeden epizod bólowy?*
- ✓ *Czy dziecko otrzymuje leki przeciwbólowe? Jakiego i w jakiej dawce? Czy czuje się po nich lepiej?*
- ✓ *Czy dziecko na stałe przyjmuje inne leki, np. preparaty przeciwhistaminowe lub rozszerzające oskrzela?*
- ✓ *Czy dziecko wcześniej sugeruje, że może je boleć głowa, bo np. czuje się słabo?*
- ✓ *Czy bólom głowy towarzyszą inne objawy, np. wymioty, nudności, światłowstręt, zawroty głowy, drętwienie kończyn?*
- ✓ *Czy w rodzinie zdarzają się ataki migreny?*
- ✓ *Co robi dziecko, gdy zaczyna je boleć głowa? Czy przerywa zabawę, by się położyć? Jak się zachowuje?*

Leki przeciwbólowe dla dzieci

Gdy dziecko boli głowa, nie powinniśmy zwlekać. Doświadczenie to jest dla małego człowieka niezwykle trudne. W takiej sytuacji najlepiej jest w pierwszej kolejności podać mu lek przeciwbólowy. W przypadku najmłodszych do wyboru są preparaty z dwiema substancjami czynnymi: paracetamolem oraz ibuprofenem.

Ten pierwszy jest stosowany na świecie od ponad 100 lat, choć w Polsce stał się popularny dopiero w latach 90. XX wieku. Wykazuje działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Może być stosowany u niemowląt, małych dzieci i kobiet w ciąży (od 4. miesiąca).

Efekt przeciwbólowy paracetamolu utrzymuje się ok. 4–6 godzin. Dawkowanie leku musi być bardzo dokładne. Należy uważać, by nie przekroczyć dziennej zalecanej dawki. Grozi to bowiem zatruciem, którego objawy to:

- nudności,
- wymioty,
- ból brzucha,
- osłabienie (a nawet śpiączka),
- tkliwość w okolicy prawego podżebrza,
- zażółcenie powłok skórnych,
- niewydolność wątroby.

Drugi lek, który można podawać małym dzieciom, to ibuprofen. Należy do grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Został wynaleziony w latach 60. XX wieku. Podobnie jak paracetamol ma właściwości przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, jednak dodatkowo działa przeciwzapalnie.

Ibuprofen w porównaniu z paracetamolem jest skuteczniejszy w leczeniu bólu urazowego (przynosi ulgę szybciej i na dłużej). Działa do 8 godzin, więc wymaga też podania mniejszej ilości dawek w ciągu dnia.

Autor: Agnieszka Gotówka

Weryfikacja merytoryczna: pediatra Dagmara Zagrodny