



## Huvudvärk och migrän hos barn

24.4.2017

**Tillfällig huvudvärk förekommer allmänt, till och med redan i småbarnsåldern. Lindrig huvudvärk är oftast ofarlig och går över med beprövade knep, men huvudvärk som stör den dagliga verksamheten kräver läkarundersökning för att utreda orsaken och planera behandlingen.**

Huvudvärk blir vanligare med tilltagande ålder: hos finländska barn som börjar skolan förekommer upprepade huvudvärk (minst en gång i månaden) hos cirka tio procent och fem procent har migrän. Hos tolv år gamla barn är spänningshuvudvärk lika vanligt som migrän. Från och med puberteten har flickor mera huvudvärk än pojkar.

Samma barn kan lida av olika typer av huvudvärk, spänningshuvudvärk förekommer ofta tillsammans med migrän.

### Vad kan orsaka huvudvärk?

Huvudvärk är ett allmänsymtom som kan ha många orsaker. Oftast har huvudvärken samband med levnadsvanor och levnadsomständigheter, till exempel för litet sömn, för litet vätskeintag och problem med matvanorna. Ett barn med feber har ofta ont i huvudet.

En del spänningshuvudvärk kan ha samband med avvikande muskelspänningar i huvudet, nacken och skulderna, psykiska faktorer eller felaktigt bett. Upprepade huvudvärk som orsakas av psykiska faktorer kan bota i depression, skolrädsla eller sömnsvårigheter.

Ett migränanfall kan utlösas av blinkande eller skarp belysning, lukter, fasta eller

sömnbriest. Orsaken kan också vara stress eller att stressen lättar.

### Undersökningar

Lindrig huvudvärk hos barn behöver sällan undersökas eller behandlas med läkemedel, men om huvudvärken försvårar barnets vanliga dagliga aktivitet bör man uppsöka läkare. Största delen av barnpatienterna som lider av huvudvärk behandlas inom primärvården.

Före det första läkarbesöket är det bra om föräldrarna antecknar symtomen i samband med huvudvärken. Som hjälp kan man använda en huvudvärksdagbok (se till exempel [Huvudvärksdagböcker](#)). Genom de uppgifter patienten lämnar får läkaren en bra uppfattning om huvudvärkens karaktär: hur kraftig den är, var den känns, hur anfallet framskrider, anfallsfrekvensen och om det dessutom förekommer andra symtom samt eventuella utlösande faktorer.

På mottagningen utesluter läkaren infektioner och systemsjukdomar, kontrollerar hållningen och bettet samt känner på musklerna i nack-skulderregionen och huvudet. Uppgifter om tillväxten är viktiga, likaså läkarens bedömning av barnets grov- och finmotorik, balans, sinnesfunktioner och helhetsutveckling. Också en ögonundersökning hör till utredningen av en huvudvärkspatient. Ibland behövs ett besök hos ögon- eller tandläkare för att få reda på orsaken till huvudvärken.

Med hjälp av undersökningarna och förhandsuppgifterna kan läkaren sluta sig till om det eventuellt är fråga om spänningshuvudvärk eller migrän.

Vissa symtom i samband med huvudvärk, till exempel rotatorisk yrsel, dubbelbilder eller förvirring, kräver alltid ytterligare



undersökningar och ibland kan symtom som framskrider snabbt kräva till och med akuta undersökningar. Kraftig huvudvärk i samband med feber eller efter ett slag i huvudet bör också utredas snabbt.

### Olika typer av huvudvärk

Det kan vara svårt att skilja på migrän och spänningshuvudvärk, speciellt om värken förekommer ofta. Samma person kan dessutom ha olika typer av huvudvärk.

**Spänningshuvudvärk** är ofta lindrig eller måttlig, jämn och tryckande och det förekommer inte samtidigt illamående eller känslighet för ljus och ljud. Man känner inte till exakt hur spänningshuvudvärk uppkommer.

**Huvudvärk som orsakas av psykiska faktorer** fortgår oftast på samma sätt från dag till dag och till sin karaktär är den diffus. Värken stör inte den dagliga aktiviteten lika mycket som migrän eller spänningshuvudvärk. När den psykiska faktorn som orsakat störningen (till exempel sömnbrist, felaktiga matvanor, skolmobbing, överdriven datoranvändning eller problem i kamratkretsen) försvinner går också huvudvärken om.

Ett **migränanfall** kan utlösas av bland annat blinkande eller skarp belysning, lukter, fasta eller sömnbrist. Vid migrän börjar värken relativt snabbt och den är kraftig – barnet är klart sjukt och vill vila. Ögonen är ofta ljuskänsliga. Ungefär hälften av barnpatienterna med migrän har åtminstone ibland också en så kallad aura. Auran kommer före huvudvärken och kan bestå av brister eller figurer i synfältet eller känningar av domning eller stickningar i ansikte eller extremiteter. Aurasymtom som pågår i över en timme eller avviker från det vanliga kräver ytterligare undersökningar.

### Vilket läkemedel mot huvudvärken?

Lindrig huvudvärk reagerar oftast dåligt på värkmedicin.

Man berättar för patienten om huvudvärk, behandling, egenvård och att vissa sjukdomar kan enligt de utförda undersökningarna uteslutas som orsak till värken.

Man understryker betydelsen av regelbundna levnadsvanor – i många fall kan huvudvärken orsakas av att patienten äter oregelbundet eller sover eller är ute för litet. Hos en del kan också stress eller att stressen lättar ge huvudvärk.

### Behandling av migrän

Vid migrän behövs det ofta läkemedelsbehandling. Barnet bör ta läkemedlet i tillräckligt hög dos genast i början av anfallet.

**Paracetamol** i tablettform (15 mg/kg, högst 60 mg/kg/dygn) eller det antiinflammatoriska läkemedlet **ibuprofen** 10 mg/kg, högst 40 mg/kg/dygn) är effektiva vid behandling av migränanfall hos barn. Ifall en dos inte hjälper kan barnet efter två timmar ta en till, men den största tillåtna dygnsdosen får inte överskridas. Att använda båda läkemedlen tillsammans ger ingen fördel vid behandling av migrän hos barn. Antiinflammatoriska läkemedel är inte lämpliga för behandling av ofta förekommande huvudvärk och inte heller för migränanfall som kommer tätt på varandra. Brustabletter och lösningar upptas snabbare än vanliga tabletter. Som suppositorium upptas läkemedlet oftast långsamt.

**Sumatriptan** är ett läkemedel som är avsett endast för behandling av migrän. Använt som nässprej är läkemedlet effektivt vid behandling av migränanfall hos barn och unga. Det kan användas för barn från och



med tolv års ålder. Effekten är bäst om läkemedlet tas inom en halv timme efter det huvudvärken har börjat. Man kan använda också andra läkemedel vid behandling av till exempel svår migrän, om läkaren anser det befogat.

Under ett migränanfall hjälper vila i ett svaltt, lugnt och dunkelt rum. Barnet somnar ofta och när det vaknar är migränanfallet över. Hos ungefär tio procent av barnpatienterna som lider av migrän kan något födoämne eller tillsatsämne utlösa ett migränanfall. Man kan om möjligt försöka undvika sådant som utlöser anfall men några speciella dieter rekommenderas inte.

### **Profylaktisk behandling av migrän**

Om barnet lider av svåra migränanfall eller om anfallen förekommer flera gånger i månaden kan läkaren överväga att inleda en profylaktisk läkemedelsbehandling. Propranolol är förstahandsläkemedlet för profylax, men också andra läkemedel kan användas. Senast efter ett halvt år är det bra att hålla en paus, så man ser om barnet klarar sig utan profylaktisk medicinering.

Innan den profylaktiska läkemedelsbehandling inleds bör läkaren diskutera med föräldrarna och barnet om val av läkemedel, biverkningar och andra detaljer i behandlingen.

### **Mera information om ämnet**

Terveyskirjasto (på finska):

- [Lasten päänsärky](#)
- [Nuorten päänsärky ja migreeni](#)

Migränföreningen i Finland:

- [Lasten päänsäryt](#) (på finska)

*De organisationer som omnämns i patientversionen ger mera information i*

*ämnet. Finska Läkarföreningen Duodecims redaktion för God medicinsk praxis svarar inte för kvaliteten eller tillförlitligheten gällande uppgifter som andra organisationer har gett.*

### **Författare**

Patientversionen är uppdaterad utifrån [Finska Läkarföreningen Duodecims God medicinsk praxis-rekommendation](#) av redaktören **Kirsi Tarnanen** som är ansvarig för patientversionerna.

Texten har granskats av ordföranden för arbetsgruppen som har uppgjort rekommendationen, specialistläkaren i barnneurologi **Mirja Hämäläinen** från Barnkliniken vid HUCS och God medicinsk praxisredaktören, sakkunnigläkaren **Tanja Laukkala** från FPA.

Översättningen till svenska är bekostad av **Finska Läkaresällskapet**.

### **Ansvarsbegränsning**

God medicinsk praxis-rekommendationerna är sammandrag gjorda av framstående experter gällande diagnostik och behandling av bestämda sjukdomar. De ersätter inte läkarens eller annan hälsovårdspersonals egen bedömning av vilken diagnostik, behandling och rehabilitering som är bäst för den enskilda patienten då behandlingsbeslut fattas.