

Migræne er en svær belastning for barnet

Børn med mange anfald kan være så belastede, at de ikke passer deres skole og slet ikke får tid til at lege og udvikle sig.

Det er vigtigt at forsøge at finde en måde at reducere eller behandle anfaldene, så barnet ikke hæmmes i den vigtige udvikling af sociale færdigheder og skolekundskaber.

Særligt om migrænebørn

Migrænebørn går oftere i søvne end andre børn, og de skærer også oftere tænder.

Migrænebørn er lige så intelligente som deres søskende.

Migrænedagbog også for børn

Ligesom for voksne er det en god idé at skrive en migrænedagbog for barnet. Det sikrer, at barn og forældre kan fortælle konkret, hvor mange anfald barnet har, og måske kan man også se en sammenhæng mellem anfaldene og barnets aktiviteter. Brug evt. en dagbog på mobiltelefonen eller internettet.

Kan man vokse sig fra migræne?

Omkring et ud af fire migrænebørn slipper fri af anfaldene, inden de er 25 år gamle. Der er flere drenge end piger, der bliver migrænefrie med alderen. Man ved ikke, hvorfor nogle børn vokser sig ud af migrænen, og migrænen kan komme tilbage senere i livet.



Hvad kan forældrene gøre?

Det vigtigste er nok at sikre sig, at der ikke er noget andet end migræne, som fremkalder anfaldene. Få lægen til at se på barnet, snak om symptomerne og bed evt. om at blive henvist til en specialist. Herved undgås usikkerheden, om der er noget "andet" galt med barnet.

Når det er konstateret, at der ikke er andre årsager til hovedpinen og kvalmen end migræne, er det tid til at overveje, hvad familien kan gøre for, at barnet får det bedst muligt.

- Lyt til barnet: Hvis det ønsker at have ro, er der måske et anfald på vej. Spørg barnet om, hvad det helst vil, når det har anfald (f.eks. sove eller være oppe).
- Eksperimenter med kosten: Hvis anfaldene kan undgås ved at udelade sodavand, slik og chokolade, er det måske prisen værd.
- Sørg for at barnet får tid til at lege, når der ikke er migræne.
- Snak med lægen om brug af smertestillende medicin eller triptaner.
- Indret familiens liv, så der tages rimelige hensyn til migrænebarnet, selvom planlagte aktiviteter måske skal ændres.

Børn med migræne kan henvises til Børneafdelingen på Herlev Hospital. Neurologerne her har stor erfaring i behandling af børn med migræne og hovedpine.

Bliv medlem af Migræne danmark!

Migræne danmark holder foredrag, udgiver MigræneNyt med de nyeste forskningsresultater om migræne og varetager migrænekernes sag i dialog med læger, politikere og andre beslutningstagere.



Migræne danmark
Tlf. 70 22 01 31
E-mail: info@migraeniker.dk
www.migraeniker.dk



Hvor mange børn har migræne?

Ca. 5 % af alle børn mellem 2 og 14 år har haft et eller flere migræneanfald inden for de seneste 12 måneder.

Hyppigheden af migræne stiger med alderen og er i puberteten omkring 10 % hos piger, mens hyppigheden ved drenge forbliver omkring 5 %.

Andelen af børn med migræne er stigende, men man ved ikke hvorfor.

Hvordan forløber et anfald?

Børnenes migræneanfald varer ofte kun en time eller to, men kan vare længere hos større børn.

Børnene kaster ofte op og klager først og fremmest over kvalme (ondt i maven). Mindre børn fortæller kun om hovedpinen, hvis de bliver spurgt.

Børnene er ofte ekstra følsomme overfor lys og lyd.

Nogle børn har mange anfald, andre har kun få.

Hvornår begynder anfaldene?

Børns migræneanfald kan begynde, inden de kan fortælle, hvad der er galt.

Børnenes anfald kommer oftest om dagen, og kun meget få anfald begynder om natten (mellem kl. 21 og 6).



Hvad fremkalder anfaldene?

Ligesom for voksne migrænikere er der ikke nogen entydig viden om, hvad der fremkalder migræneanfaldene.

Men det er påvist, at et stort forbrug af cola-drikke kan give migræne. Det er derfor nærliggende at antage, at børn kan få migræne af visse fødevarer.

Hvis familien vil undgå anfald udløst af fødevarer, er det vigtigt at leve efter et sæt simple regler for, hvad barnet bør spise.

Det er værd at forsøge, om migrænen bliver mindre ved at undgå slik, chokolade og sodavand. Disse fødevarer indeholder næsten alle stoffer, som kan fremkalde migræneanfald hos disponerede voksne.

Se også:

<http://www.migraeniker.dk/da/arsager-til-migraene>

Røget mad og fermenterede (modnede) fødevarer, f.eks. soja-produkter og stærk ost samt tunfisk, bør også undgås. I stedet bør barnet spise friske, rene råvarer.

Søg læge, hvis barnet ikke tidligere har haft migræne og pludseligt får voldsom migræne eller får et langvarigt migræneanfald.

Børn kan også få migræneagtige smerter i forbindelse med meningitis og andre alvorlige infektioner.

Behandling

Mange børn (især de mindre) synes at være tilfredse med at sove anfaldene væk.

Generelt er anfaldsmedicin til brug ved migræneanfald ikke godkendt til børn. Tal med en neurolog om medicin til barnet, hvis det har mange dage med migræne.

Teenagere kan evt. få triptaner i mindre doser efter aftale med lægen.



Migræne er arvelig

Som regel har en af barnets forældre, eller måske dem begge, også migræne. Så der er ofte erfaring med børnemigræne i familien.

Enæggede tvillinger kan være forskellige mht. migræne – den ene kan have anfald, mens den anden er fri for migræne. Man mener, det skyldes, at migrænen skal "fremkaldes" af faktorer i omgivelserne (infektioner eller andet).

Det er sandsynligt at migrænen forsvinder i perioder senere i livet, men vi ved endnu ikke hvorfor.