

A GYERMEKKORI FEJFÁJÁS

Alig van olyan gyermek, aki még soha nem panaszkodott fejfájásra. Szülőként gyakran nem tudunk ezzel a problémával mit kezdeni. A legtöbbször felmerülő kérdés az, hogy vajon nincs-e a háttérben valami súlyos betegség, esetleg agydaganat. Ha ezt a lehetőséget kizártuk, azonnal felmerül az a kérdés, hogy valóban fáj-e a gyermek feje? Mikor szükséges a fájdalomcsillapítás és milyen módszerrel, gyógyszerrel a legcélszerűbb, leghatékonyabb? Mikor forduljunk orvoshoz?



GYakran azzal nyugtatjuk magunkat, hogy a fejfájásra való hajlam a családban öröklődik, legtöbbször az édesanyának vagy édesapának is gyakran fáj a feje, ezért nem is érdemes a dologgal foglalkozni, meg kell tanulni együtt élni ezzel a problémával. Szülőként legtöbbször az alapján döntünk, hogy mennyire vesszük komolyan gyermekünk fájdalmát, hogy a gyermek milyen gyakran panaszkodik fejfájásra, illetve, hogy a fájdalomhoz társul-e egyéb tünet. Ezek közül a legjellemzőbb, amikor a gyermek erőteljesen sír, ismétlődően hány vagy látászavar alakul ki nála.

Statisztikai adatok szerint a 3–5 éves gyermekek mintegy 5–8%-a panaszkodik rendszeresen fejfájásra, míg a serdülők körében ez az arány 60–70%. A számok hallatán először elszörnyülködünk, majd a háttérben mindig valami külső, tőlünk független tényezőt, például időjárásváltozást, káros élelmiszert vagy sugárhatást keresünk. Ritkán gondolkodunk el azon, hogy esetleg mi szülők is sokat tehetnének annak érdekében, hogy lényegesen ritkuljanak vagy akár meg is szűnjenek gyermekünk fejfájásos tünetei, panaszai. Ehhez természetesen szükség van arra,

hogy a fejfájások jellegét, természetét, okait pontosabban megismerjük.

A gyermekkori fejfájásokat két főbb csoportra oszthatjuk: *elsődleges*, illetve *másodlagos* fejfájások. Az *elsődleges* fejfájások közé tartoznak azok a fejfájások, amiknek a háttérben szervi eltérést nem tudunk kimutatni. A *másodlagos* vagy tüneti fejfájásról akkor beszélünk, amikor a fájdalom valamilyen egyéb betegség kísérő tüneteént jelentkezik. Az *elsődleges* fejfájások közé tartozik a *migrén* és a *tenziós típusú* fejfájás.

A migrénes fejfájás hirtelen kezdődik, erős, gyakran liktető jellegű. A mozgás, a hangosabb zaj, erős, vibráló fény provokálja. A gyermek viselkedése megváltozik, legtöbbször a játszást abbahagyja, nyugodt helyre vonul és megpróbál elaludni. Ébredés után a panaszok lényegesen enyhülnek. Az ilyen típusú fejfájások viszonylag ritkán jelentkeznek, a havi 1–3 migrénes roszszullét már igen gyakorinak számít gyermekkorban.

A tenziós fejfájás a leggyakoribb fejfájástípus, az összes fejfájásnak mintegy 80%-a ide sorolható. Talán nincs is olyan ember, aki élete során legalább egyszer át ne élte volna ezt az érzést. Erre a típusra jellemző, hogy a tünetek általában nem olyan drámaiak, mint

például a migrénben, de akár minden nap is jelentkezhet. A fájdalom lehet rövid idejű, de akár napokon keresztül is tarthat. Lefolyása hullámzó, éjszaka megszűnik, napközben a fáradtság, az idegesség provokálja. A mozgás, játék legtöbbször csökkenti a panaszokat. Egyéb tünet, mint például látászavar vagy hányás a tenziós fejfájást nem kíséri.

Mit tegyünk, hogyan csillapítsuk a fájdalmat?

A gyermekkori fejfájások kezelésének leghatékonyabb módszere a megelőzés, melyben a szülőkre hatalmas feladat hárul. A családi szokások, az életmód helyes kialakításával, a rossz megszokások megváltoztatásával a fejfájásos tünetek jelentősen ritkulnak, eltűnnek. Ez azonban tapasztalatom szerint sok szülő számára nehéz feladatot jelent, mert gyakran fel kell venni a harcot egy kamaszodó gyerekkel. A szülők többsége ezért, bár nem szeret gyógyszerhez nyúlni, hamar rájön, hogy egy fájdalomcsillapító tablettá beadása sokkal könnyebb, kevesebb energiát igényel, mint a megelőzés lehetséges módjait megtalálni, megvalósítani.

Kevesen tudják, hogy a rendszeresen alkalmazott fájdalomcsillapítóknak is vannak mellékhatásaik. Egyrészt a

gyermek hozzászokik, hogy ha valami baj van, bevesz egy tablettát (ebből a szempontból az is mindegy, hogy valódi gyógyszerről van-e szó, vagy valamilyen „természetes” készítményről), és ez önmagában is megoldja helyette a problémát. Így felnőttkorra könnyen gyógyszerfüggővé válhat. A másik gond a fájdalomcsillapító alkalmazásával az, hogy ilyenkor a fejfájás valódi okára általában nem derül fény. Mivel a fájdalomcsillapítás csak tüneti terápia és a kiváltó ok sokáig rejtve marad, gyakran tapasztaljuk, hogy az életkorral a tünetek formája változik (fejfájás helyett hasfájás, alvászavar, evészavar stb.). A harmadik, talán legsúlyosabb probléma az, hogy a rendszeresen alkalmazott fájdalomcsillapító maga is oka lehet a következő fejfájásnak. Ezzel a problémával a szakirodalomban és a hazai kongresszusokon is egyre többet foglalkoznak a szakemberek, de ez a tény a közvélemény számára talán még kevésbé ismert.

Akkor mit tehet egy szülő?

Nagyon sokat beszélünk az egészséges életmód fontosságáról, de talán mégsem eleget. Pedig az egészséges életmódot folytató gyermekek körében a fejfájások gyakorisága sokkal alacsonyabb. A legtöbb problémát a helytelen, rendszertelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód okozza. Gyakran előfordul, hogy bár a szülők és a gyermekek egyaránt tisztában vannak azzal, hogy mit és hogyan kellene csinálni, milyen életmódot kellene folytatni, a megvalósítással mégis problémák vannak. Talán a legfontosabb és egyben a legnehezebb feladat a szülő számára, hogy ne csak elmondja gyermekének, hogy mit, miért és hogyan csináljon, hanem maga is betartsa ezeket a jó tanácsokat. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a gyermekek legjobban a minta utánzásával tanulnak. Az a magatartásforma rögzül legjobban, azt sajátítják el véglegesen, amit otthonról látnak.

Egy másik gyakori probléma, hogy a minket körülvevő, egyre fokozottabban teljesítményorientált világban a szülők sokszor ráerőltetik gyermekeikre a saját elképzeléseiket, elvárásukat, vágyaikat. A gyermekeknek így nem marad elég idejük az önálló játékra, kreativitásuk kibontakoztatására, az önálló barátkozásokra. A szülők



gyakran elfelejtik, hogy ők is voltak gyerekek, és még inkább azt, hogy milyen gyerekek voltak. Mondhatjuk ugyan, hogy akkor minden más volt, de ez valójában csak a megváltozott környezetre igaz. A gyermek egészséges pszichés fejlődéséhez régen is szükséges volt és most is elengedhetetlenül szükséges az önállósodás megfelelő ütemben történő kialakulása. Ennek akadályoztatása a későbbiekben komoly pszichés problémákhoz vezethet, melyek szintén a gyakori fejfájás tüneteivel járhatnak együtt.

Mikor forduljunk orvoshoz?

Mielőtt orvoshoz fordulnánk, feltétlenül figyeljük meg és részletesen írjuk le a panaszokat. Ez nagyban segíti az orvost abban, hogy a kiváltó okokat a megfelelő irányban keresse és felismerje. A pontos diagnózis felállításához szükséges vizsgálatokról is csak a tünetek részletes ismerete alapján lehet dön-

teni. Ha az orvoshoz felkészülve megyünk, nagymértékben hozzájárulunk a felesleges vizsgálatok elkerüléséhez, a gyors diagnózis és a megfelelő terápia megállapításához.

A fejfájás terápia csak akkor lehet eredményes, ha a kiváltó okot felismerjük, és ezt kezeljük. Ez csak a gyermek és családjának, környezetének aktív közreműködésével lehetséges. Haladéktalanul forduljunk orvoshoz, ha:

- a fejfájás éjszaka jelentkezik és hányás kíséri;
- a korábbi fejfájások jellege megváltozik;
- a fejfájáshoz súlyos kísérő tünetek társulnak (látászavar, hányás, izomgyengeség, forgó jellegű szédülés stb.);
- a gyermek viselkedése, magatartása megváltozik.

ALTMANN ANNA