



Anna Jarosz, 2023-01-24 15:57

Ból głowy u dzieci: Niedoceniany problem



Fot. Getty Images/iStockphoto

Paluszek i główka to szkolna wymówka. Każdy zna to powiedzenie. Bywa używane w różnych kontekstach, ale najczęściej jest komentarzem do sytuacji, gdy dziecko skarży się na ból głowy i z tego powodu nie chce iść do szkoły lub wykonać jakiegoś polecenia rodzica. A może jest tak, że nie doceniamy problemu, którym są bóle głowy u dzieci?

Bóle głowy to dolegliwość bardzo powszechna we wszystkich grupach wiekowych. Być może ta „powszechność” przypadłości sprawia, że patrzymy na nią z przymrużeniem oka, bagatelizujemy i nie zawsze staramy się odkryć przyczyny bólu głowy u dziecka. Tymczasem badania pokazują, że aż 60% dzieci doświadcza bólu głowy, a część z nich z tego powodu jest hospitalizowana.

To nie nerwica

– Rocznie 5% naszych pacjentów trafia do szpitala z powodu bólu głowy – mówi prof. dr hab. n. med. Ewa Pilarska, neurolog dziecięcy z Kliniki Neurologii Rozwojowej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. – Przyczyny bólu głowy u dzieci są bardzo różne. Część to bóle objawowe, które wynikają z konkretnej choroby. Bólem głowy mogą się objawiać nie tylko schorzenia neurologiczne, ale także schorzenia laryngologiczne, okulistyczne czy pourazowe. Bóle objawowe stanowią 10% wszystkich bólów głowy. Oddzielną grupą są bóle samoistne, które nie mają związku z chorobą czy uszkodzeniem mózgu. 10% samoistnych bólów głowy ma związek z migreną, a pozostałą, znaczącą część, stanowią bóle typu napięciowego. Wachlarz przyczyn napięciowych bólów głowy jest bardzo szeroki i dlatego jest to poważny problem diagnostyczny. Badania neuroobrazowe, które wykonujemy u dzieci nie wykazują żadnych nieprawidłowości.

Rodzice dość często uważają, że ból głowy u dziecka to nerwica. Lekarze mówią o psychogennych przyczynach bólu głowy, które nie zawsze można łatwo rozpoznać. Małe dzieci zwykle nie potrafią określić, jakiego rodzaju bólu doświadczają. Rodzice zaś nie zawsze są na tyle uważni, aby odpowiedzieć specjalistom, w jakich sytuacjach ból się pojawia. Łatwiej się rozmawia ze starszymi dziećmi czy nastolatkami, bo oni dokładnie opisują swoje dolegliwości.

Lepiej być uważnym

- Ból głowy, niezależnie od tego, czy jest on samoistny, czy objawowy, nie występuje bez przyczyny - podkreśla prof. Pilarska. - Każdy ból głowy, który zgłasza dziecko, powinien zainteresować rodzica. Szczególnej troski wymaga sytuacja, gdy bólowi głowy u dziecka towarzyszy np. zmiana zachowania, nudności, wymioty, niechęć do aktywności. Dla prawidłowego postawienia diagnozy ogromne znaczenie ma czas występowania bólu. Jeśli pojawia się on w nocy, wybudza dziecko ze snu, u rodzica powinna zapalić się lampka ostrzegawcza. Podobnie gdy ból pojawia się rano, występuje razem z wymiotami, które nie mają związku ze spożytym jedzeniem.

Dla prawidłowego rozpoznania przyczyn bólu głowy niezwykle ważny jest starannie zebrany wywiad, zarówno od rodziców czy opiekunów, jak i samego dziecka. Znaczenie ma lokalizacja bólu, jego nasilenie, jaki jest rodzaj bólu (tępy, pulsujący czy opasujący), czy wraz z bólem pojawiają się inne dolegliwości, np. zaburzenia widzenia, zaburzenia czucia, osłabienie kończyn, zaburzenia mowy, niechęć do jedzenia. Bardzo ważną wskazówką jest informacja o nietolerancji hałasu czy światła. Istotne jest i to, w jakich sytuacjach pojawia się ból, co go prowokuje, czy dziecko przyjmuje jakieś leki. Niedocenianym czynnikiem wywołującym ból głowy u dziecka jest sytuacja rodzinna, sytuacja społeczna czy warunki, w jakich wychowuje się dziecko.

Krzywa rośnie z wiekiem

Częstość występowania bólów głowy nasila się wraz z wiekiem. Napięciowe bóle głowy pojawiają się w 6-7. roku życia, a nasilają się około 12. roku życia. Częściej u dziewczynek niż u chłopców.

- Nieco inaczej jest przy migrenie - wyjaśnia profesor. - W 6-7. roku życia ból częściej występuje u chłopców. Później sytuacja się zmienia i ból migrenowy częściej pojawia się u dziewczynek. Atak migreny u dziecka może trwać od 2. do 72. godzin. Według międzynarodowej klasyfikacji bólów głowy, a taką się posługujemy, migrenowy ból głowy u dorosłych może trwać od 4. do 72. godzin.

Rzadko podkreśla się fakt, że powtarzające się bóle głowy dezorganizują życie dziecka. Silny ból głowy uniemożliwia pójście do szkoły. Gdy atak minie, organizm jest wyczerpany i potrzebuje czasu na regenerację, co także przekłada się na pomijanie codziennych aktywności. Inaczej mówiąc, nad wszystkim dominuje przejmujące zmęczenie.

Po nitce do kłębka

- Przy objawowym bólu głowy ból pojawia się z powodu konkretnej przyczyny - mówi prof. Ewa Pilarska. - Jeżeli dziecko ma wadę wzroku, która objawia się bólem głowy, dobranie odpowiednich okularów sprawi, że ból nie będzie występował. Podobnie jest przy schorzeniach laryngologicznych. Gdy dziecko ma ostre zapalenie zatok, które uda się skutecznie wyleczyć, bóle głowy ustąpią.

Przy napięciowych bólach głowy postawienie prawidłowej diagnozy i ustalenie przyczyny bólu nie jest takie proste, bo jest ich bardzo dużo. Ból może być wywołany przez stres. Dzieci, które trafiają do kliniki skarżą się na przeciążenie obowiązkami szkolnymi. Powszechne dążenie do bycia najlepszym, nastawienie na sukces to sytuacje, które młodego człowieka mogą przerastać. Nasi pacjenci często żyją w lęku przed niezadowolaniem rodziców z otrzymanej oceny, obawiają się krytyki, że nie dość się starali. Jeżeli na to

nałoży się trudna sytuacja rodzinna, bo np. rodzice są w trakcie rozwodu, kondycja psychiczna dziecka bardzo na tym cierpi. Efektem mogą być bóle głowy. Warto też zwrócić uwagę na ból spowodowany lękiem dzieci przed odrzuceniem przez rówieśników. Żyjemy w dość drapieżnych czasach, w których, zwłaszcza młodzież i starsze dzieci, oceniają się powierzchownie. Większe znaczenie dla akceptacji rówieśniczej ma to, jakiej marki buty ktoś nosi niż jego zdolności czy wiedza.

Napięciowe bóle głowy często są prowokowane przez nadmiar zajęć. Nauka języków, tenis, jazda konna. Krótko mówiąc, dziecko może być przeciążone obowiązkami, które nałożyli na niego rodzice. Efektem takiego dążenia do doskonałości są zaburzenia snu, rozdrażnienie. Jeżeli na to nałożymy zmiany ciśnienia atmosferycznego, na które dzieci reagują tak samo jak dorośli, życie w hałasie, w ciągłym pośpiechu i złą dietę – ból głowy gwarantowany. Aby uwolnić dziecko od dolegliwości, w większości przypadków konieczna jest pomoc psychologa lub psychiatry. Z pomocy psychologa korzystać powinni nie tylko dzieci, ale i rodzice czy opiekunowie.

Od lekceważenia do przerażenia

Rodzice dzieci, które cierpią z powodu bólu głowy, zawsze obawiają się diagnozy. Nikt nie chce usłyszeć – to guz mózgu. Objawy guza mózgu – nowotworu ośrodkowego układu nerwowego (OUN) – są różnorodne i zależą przede wszystkim od umiejscowienia i lokalizacji ogniska choroby oraz charakteru guza. Jednym z objawów nowotworu jest ból głowy, nasilony w porannych godzinach.

– Z doświadczenia wiem, że są rodzice, którzy myśląc o bólu głowy u dziecka, snują najczarniejsze scenariusze – mówi prof. Pilarska. – Ale są i tacy, którzy bagatelizują bóle głowy u dziecka. Kiedy w mózgu rozwija się guz, bóle głowy nie występują stale. Ale gdy pojawi się np. infekcja i wzrasta ciśnienie śródczaszkowe, ból się nasila. Niektórzy rodzice usprawiedliwiają ból głowy infekcją, bo przecież dziecko ma katar, jest przeziębione, więc i głowa ma prawo boleć. Jeśli dziecko zmaga się z porannymi wymiotami, tłumaczą je stresem związanym z pójściem do szkoły, z fobią szkolną. Zwykle odrzuca się poważne przyczyny bólu głowy.

Uważam, że każde dziecko, które cierpi na bóle głowy, powinno być nie tylko pod opieką pediatry, ale przynajmniej raz trafić do neurologa dziecięcego, który po zebraniu wywiadu i wykonaniu badań neurologicznych i neuroobrazowych wykluczy organiczne przyczyny bólów głowy. Poza tym w procesie diagnozowania bólów głowy warto prowadzić dzienniczek bólów głowy, w którym zapisujemy, kiedy ból się pojawił, jaki miał charakter, czym był wywołany. Dzienniczek ułatwia nie tylko postawienie prawidłowej diagnozy, ale także pozwala lepiej panować nad skutecznością leczenia. Daje wiedzę o ewentualnym nadużywaniu leków, pozwala określić typ bólu głowy.

Leczenie na miarę

W ostatnich latach dokonał się ogromny postęp w leczeniu migreny u dorosłych. Wprowadzenie do leczenia tryptanów znacznie poprawiło komfort życia dorosłych cierpiących na migreny. Dla dzieci ta terapia nie jest dostępna i zazwyczaj stosuje się niesteroidowe leki przeciwzapalne.

– Badania prowadzone na świecie pokazują, że tryptany można stosować u dzieci, ale w Polsce są one dostępne dopiero od 18. roku życia – wyjaśnia prof. Ewa Pilarska. – Przy napięciowych bólach głowy, zwłaszcza gdy są uporczywe, stosuje się też ogólnie dostępne niesteroidowe leki przeciwzapalne. Nie ma specjalnych leków na bóle głowy tylko dla dzieci. W walce z bólami głowy u dzieci najważniejsze jest znalezienie przyczyny bólu. Nie należy się obawiać, przekazania rodzicom informacji, że dziecko cierpi na napięciowy ból głowy. Praktyka podpowiada, że po postawieniu takiej diagnozy rodzice uspokajają się i często rezygnują z dalszej diagnostyki, bo dziecko ma prawidłowy obraz mózgu w rezonansie magnetycznym. Tymczasem dla dziecka problem nadal istnieje, bo ból głowy nie mija. A nie mija, bo nadal występują czynniki wyzwalające ból głowy. Rodzice niechętnie przyjmują informacje, że cierpienie dziecka

ma związek ze stresem, w którym żyje czy też sytuacjami konfliktowymi w rodzinie.

W literaturze fachowej coraz częściej zwraca się uwagę na fakt, że bóle głowy u dzieci (także u dorosłych) mogą być objawem, często jedynym, depresji, która przecież nie omija dzieci i młodzieży – kontynuuje prof. Pilarska. – Ale, tu kamyczek do ogródka rodziców, wielu rodziców odrzuca myśl o tym, że ich dziecko może mieć depresję. W gabinecie często słyszę – przecież on wszystko ma, więc skąd depresja. Tłumaczę wtedy, że nie chodzi o posiadanie kolejnych rzeczy, ale o wyrównanie, uspokojenie emocji. A do tego jest potrzebna pomoc psychologa nie tylko dla dziecka, ale często dla całej rodziny. Niestety, zwykle trudno namówić rodziny na terapię, bo wciąż pokutuje przekonanie, że wizyta u psychologa czy psychiatry to wielki wstyd.

Źródło: „Służba Zdrowia”