

Titlu: Copilul meu are o durere de cap (sau migrenă). Ce trebuie să știu?

Autor: Juan Ruiz-Canela Cáceres. Pediatru în nivel asistențial primar. C.S. Virgen de África (Sevilla)

Cuvinte cheie: cefalee, migrenă, durere de cap, jurnalul de cefalee.

Traducerea și adaptarea: Daniela Florentina Pruteanu

Ce sunt migrenele?

Migrenele, denumite și dureri de cap, sunt dureri ce pot apare și la copii și la adulți.

Care sunt simptomele migrenelor la copii?

Simptomele migrenelor variază în funcție de vârsta copilului. La adolescenți simptomele tind să fie mai asemănătoare simptomelor de la adulți: durerea de cap în general începe lent și afectează doar o parte a capului, deși la o treime din adolescenți afectează ambele părți ale capului.

La anumite fete adolescente migrenele apar lunar, în jurul datei începerii ciclului menstrual; sunt așa-numitele "migrene menstruale".

La copiii mici, migrenele pot provoca greață, vomă și dureri de stomac, sensibilitate la lumină și la zgomot; durerea de cap poate afecta capul în întregime sau doar o parte a acesteia, cum ar fi fruntea sau una din părțile laterale.

Indiferent de vârstă, majoritatea copiilor cu migrene se simt mai bine dacă se culcă într-o cameră liniștită și întunecată.

Unii copii, înainte de apariția migrenei au așa-numita "AURĂ". Aura este o senzație sau un simptom ciudat care îl avertizează pe copil că va avea o migrenă. Aura fiecărui copil e diferită, dar în majoritatea cazurilor afectează vederea. Ca formând parte dintr-o aură, copilul ar putea vedea lumini intermitente, puncte strălucitoare, linii în zigzag sau să piardă parțial vederea. Alți copii pot simți amorțeală sau furnicături la nivelul buzelor, părții inferioare a feței sau a degetelor de la o mână. Aura durează de obicei puține minute și dispare când începe durerea de cap.

Trebuie să duc copilul la medic?

Este recomandabil să duceți copilul la medic dacă:

- Are o durere de cap ce apare după un traumatism la cap
- Se scoală noaptea cu o durere care este bruscă, intensă și este însoțită de alte simptome cum ar fi voma sau rigiditatea gâtului.
- Prezintă alterări de vedere sau vedere dublă, confuzie, pierderea echilibrului sau temperatura mai mare de 38 °.
- Are durere de cap cu o frecvență de una sau mai multe ori pe lună sau copilul are o vârstă mai mică de 3 ani.

Copilului meu îi trebuie făcută vreo investigație?

Probabil nu. Probabil că medicul copilului dumneavoastră va putea determina cauza durerii de cap după efectuarea examenului fizic și informării asupra simptomelor. Totuși, dacă medicul consideră că copilul are o problema gravă, este posibil să îi recomande un studiu imagistic, cum ar fi o rezonanță magnetică nucleară sau o tomografie.

Ce pot face ca să îmi ajut copilul când are o migrenă?

Când copilul începe cu o migrenă:

- Lăsa-ți-l să se odihnească într-o cameră liniștită și întunecată.
- Să încercați să îl adormiți
- Administrați medicamentele pe care le-a recomandat medicul.

Cum se tratează migrenele la copii?

Există multe medicamente care pot alina durerea provocată de migrene. Există și medicamente care ajută la evitarea producerii migrenelor. Medicamentul adecvat pentru copilul dumneavoastră depinde de frecvența și intensitatea acestora. Dacă copilul dumneavoastră are migrene des, sfătuiți-vă cu medicul pentru a găsi tratamentul adecvat; nu încercați să rezolvați problema pe cont propriu administrând medicamente pentru durere, care se vând fără rețetă. De fapt, dacă copilul dumneavoastră ia acest tip de medicamente foarte des poate avea în viitor mai multe dureri de cap.

Pot face ceva ca să evit migrenele copilului meu?

Poate. În anumite cazuri migrenele pot fi declanșate de anumite alimente sau activități pe care le realizează copilul.

Câteva posibile strategii pentru a preveni durerile de cap sunt:

- Să consume suficiente lichide și să încerce să evite băuturile care conțin cofeină
- Să aibă un orar regulat de somn și să încerce să se odihnească un număr suficient de ore. Să evite oboseala în exces. Nu este bine nici să doarmă prea mult.
- Mese cu orar regulat și echilibrate. Să evite să sară peste mese.
- Să planifice și să-și organizeze rațional activitățile.

Încercați să evitați situațiile care declanșează durerile de cap. Nu toată lumea reacționează la fel, motiv pentru care este util să învățați să recunoașteți factorii care aduc prejudicii copilului dumneavoastră. Acestea sunt câțiva factori care produc mai des migrene și ar trebui evitați:

- Miroasuri puternice, parfumuri, vopsele, articole de menaj, etc.
- Lumini excesiv de strălucitoare sau intermitente.
- Efort fizic excesiv (extenuant).
- Situații care le provoacă stres.

Există de asemeni trei grupuri de alimente care pot declanșa o durere de cap; dacă se dovedește că unele dintre acestea sunt responsabilele, evitați-le:

- Alimente bogate în tiramină, ca de exemplu brânzeturi, în special fermentate și încheigate, produse lactate ca iaurtul, smântâna și înghețata, ciocolata, fructele seci.
- Alimente bogate în nitrați, cum ar fi de exemplu cărnații.
- Alimente bogate în glutamat, de exemplu mâncarea chinezească.

Pentru a determina care sunt posibii factori declanșatori, folosiți un jurnal al durerilor de cap ale copilului dumneavoastră: **JURNALUL DURERILOR DE CAP ALE COPILULUI MEU**. În acesta trebuie să notați data la care copilul dumneavoastră a avut dureri de cap și de asemeni scrieți și următoarele informații:

- Ora la care a început și la care s-a terminat.
- Ce parte a capului îl durea, de exemplu partea stângă, partea dreaptă, de ambele părți, sau în spatele ochilor.
- Cum era durerea de cap, de exemplu "ca un ciocan" sau "acut".
- Ce a mâncat copilul dumneavoastră înainte să înceapă durerea de cap.
- Care a fost intensitatea durerii.

- Ce ați făcut dumneavoastră în încercarea de a-l ajuta, de exemplu l-ați culcat într-o cameră întunecată.
- Ce medicament i-ați dat, dacă i-ați dat, indicând numele medicamentului și cantitatea.
- Orice alt simptom însoțitor al durerii de cap, cum ar fi amorțirea buzelor.

După menținerea pe o perioadă anume de timp a acestui jurnal, revizuiți-l și verificați dacă puteți detecta vreo mâncare sau eveniment care pare să fie cauza durerii de cap. După aceea, încercați să evitați factorii declanșatori pentru a observa dacă durerile de cap apar mai rar. Arătați-i medicului jurnalul copilului dumneavoastră. Îl poate ajuta să înțeleagă tipul durerii de cap și să aleagă tratamentul cel mai potrivit pentru acesta.

Bibliografie

Dolor de cabeza: Cefalea. [acceso 1-10-2013]

disponibil la adresa <http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/dolor-de-cabeza-cefalea>

Las migrañas vaya dolor [acceso 1-10-2013]

disponibil la adresa http://kidshealth.org/kid/en_espanol/enfermadades/migraines_esp.html

UpToDate Patient Information Editors. *Información para el paciente: Migrañas en los niños.* UpToDate 2013 [acceso 14-10-2013] disponibil la adresa <http://www.uptodate.com/>