

MIGRĒNA BĒRNIEM

MIGRĒNAS PAZĪMES

- Pulsējošas, intensīvas sāpes vienā vai abās galvas pusēs.
- Galvassāpes var ilgt vairākas dienas.
- Vēdersāpes, slikta dūša, vemšana.
- Jutīgums pret spilgtu gaismu, trokšņiem un smaržām.
- Galvassāpes bieži atkārtojas.
- Mainoties laika apstākļiem vai ikdienas rutīnai, simptomi pastiprinās.
- Pirms galvassāpēm var būt aura un vizuāli traucējumi.
- Dažas pazīmes var būt arī bez galvas sāpēm.

MIGRĒNA IR STĀVOKLIS, KURAM IR RAKSTURĪGAS ATKĀRTOTAS, SPĒCĪGAS GALVASSĀPJU LĒKMES.

MIGRĒNAS NORISE

BRĪDINOŠAS PAZĪMES

- jutīgums pret gaismu un skaņām
- slikta dūša
- žāvāšanās, nogurums
- grūtības runāt, lasīt, koncentrēties
- grūtības aizmigt
- garastāvokļa maiņas
- stīvs, sāpīgs kakls
- palielināta ēstgriba
- biežāka vēlme apmeklēt tualeti

AURA

- vizuāli traucējumi
- īslaicīgi redzes zudumi
- kādas ķermeņa daļas nejūtīgums vai tirpšana
- grūtības runāt, saprast citus

GALVASSĀPES

- pulsējošas, urbjošas galvas sāpes vienā vai abās pusēs
- reiboņi, slikta dūša un vemšana
- jutīgums pret gaismu, skaņu, smaržām
- trauksme, depresīvs noskaņojums
- stīvs, sāpīgs kakls
- aizlikts deguns

PĒC MIGRĒNAS STĀVOKLIS

- nogurums
- depresīvs vai eiforisks noskaņojums
- grūtības koncentrēties, saprast apkārt notiekošo
- reiboņi

KAS VAR SEKMĒT MIGRĒNU?



Miega trūkums



Galvas traumas



Spēcīgas smaržas



Spoža gaisma



Stress



Fizisku aktivitāšu trūkums



Pārāk maz šķidruma



Skaļi trokšņi



Neregulāras ēdienreizes



Nepiemēroti produkti



- Šokolāde
- Kofeīns
- Kokakola

- Žvēta gaļa
- Rieksti



5-10 % skolas vecuma bērnu ir migrēna.



Piektajai daļai migrēnas pacientu pirmā lēkme bijusi pirms 5 gadu vecuma.



Ja vienam no vecākiem ir migrēna, 40-50%, ka tā būs arī bērnam.



Ja abiem vecākiem ir migrēna, 70-90% iespējama, ka tā būs arī bērnam.



Līdz pubertātei migrēna ir vienlīdz bieži sastopama gan zēniem, gan meitenēm.



Pēc pubertātes meitenēm migrēna sastopama pat 3 reizes biežāk.



JĀ JUMS RODAS AIZDOMAS, KA BĒRNAM VARĒTU BŪT MIGRĒNA, AICINĀM VĒRSTIES PIE ĢIMENES ĀRSTA VAI NEIROLOGA. ĻŪTI NODERĪGA BŪS DIENASGRĀMATA, KUR ATZĪMĒTAS GALVAS SĀPJU EPIZODES.



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

Icons By Pixel perfect, Vectors Market, Freepic.com and Flaticon.com