

ÇOCUKLARDA BAŞ AĞRISI İÇİN AİLE REHBERİ

ÇOCUK NÖROLOJİSİ TARAFINDAN
HAZIRLANMIŞTIR.

İÇİNDEKİLER

03

= Çocuklarda baş ağrısı nasıl olur?

04

= Çocuklar baş ağrısını nasıl tarif eder?
= Çocuklarda baş ağrısının en sık nedenleri nelerdir?

05-06

= Migren

07

= Migren baş ağrısı nasıl seyreder?
= Migren baş ağrısını tetikleyici nedenler nelerdir?

09

= Gerilim tipi baş ağrısı

10

= Sürekli günlük baş ağrısı
= Baş ağrılarında tedavi
= Davranış tedavisi

11

= Baş ağrısı sırasında tedavi
= Koruyucu Tedavi

12

= Baş Ağrısı Olan Çocuk Hangi Durumlarda Doktora Götürülmelidir?

13

= Çocuğunuzu baş ağrısı nedeniyle doktora götürdüğünüzde neler yapılacaktır?
= Baş Ağrısı İzlemi

Sevgili Çocuklar ve Aileler;

Sizde ya da çocuğunuzda baş ağrısı olduğunda aklınıza birçok soru gelebilir. Kendinizi çaresiz hissedebilir, korkuya kapılabilir, üzüntü duyabilirsiniz. Tanı anından itibaren hekiminiz ile aranızda güven oluşması sizin ya da çocuğunuzun durumunu eksiksiz ve açık bir şekilde öğrenmeniz açısından çok önemlidir. Baş ağrısı hakkında aklınıza sayısız sorular gelecektir. Bu soruların hepsini doktorunuza sormaya çekinebilirsiniz,

aklınıza sonradan takılan sorular olabilir veya başka kaynaklardan doğruluğu denetlenmemiş bilgilere erişebilirsiniz. İşte bu küçük kitapçığın amacı; sizin gibi çeşitli soruları olan, baş ağrısı hakkında bilgilenmek isteyen çocukları ve anne-babaları aydınlatabilmektir. Elbette ki tüm sorularınızın karşılığını burada bulamayabilirsiniz, bu soruları ve siz ya da çocuğunuz ile ilgili özel bilgileri doktorunuza danışmanız önerilir.

Çocuklarda baş ağrısı nasıl olur?

Baş ağrısı, çocuklarda ağrıya yol açan sebepler arasında en sık görülenidir. Baş ağrısı; ergenlik dönemi çocuklarda daha sık gözlenmekle birlikte, ilkokul çağındaki çocuklarda da görülebilir.

Başın ağrıya duyarlı bölgelerinin bir uyararı ile (fiziksel, kimyasal, iltihabi nedenler) algılayıcı sinir uçlarını uyarması sonucu beynimizin çeşitli bölgelerinde ağrı duyusu hissedilir. Para nazal sinüs (yüz ve alın kemikleri içinde olan herkeste bulunan hava boşlukları) hastalıkları, gözler, dişler, baş ve yüz kemiklerinin hastalıkları da baş ağrısına neden olabilir.



Çocuklar baş ağrısını nasıl tarif eder?

Baş ağrısı olan çocuk ağrının karakterini anlatamayabilir. “Kafamın içinde ağır bir şey var, bir şeyle sıkıyorlar gibi (patlayıcı-sıkıştırıcı)”, “bir şeyle vuruyorlar, kafamın içinde bir şey atar gibi (zonklayıcı)”, “kafama bir şeyi batırıp çıkarıyorlar veya iğneler batıyor gibi (batıcı)” vb. şekilde tarif edebilir. Ağrıya eşlik eden diğer şikayetler; ağrının başlayacağını haber veren belirtiler (aura) (gözünün önünde yanıp sönen ışıklar, kayan çizgiler, renkler) sorulmalıdır.

Çocuklarda baş ağrısının en sık nedenleri nelerdir?



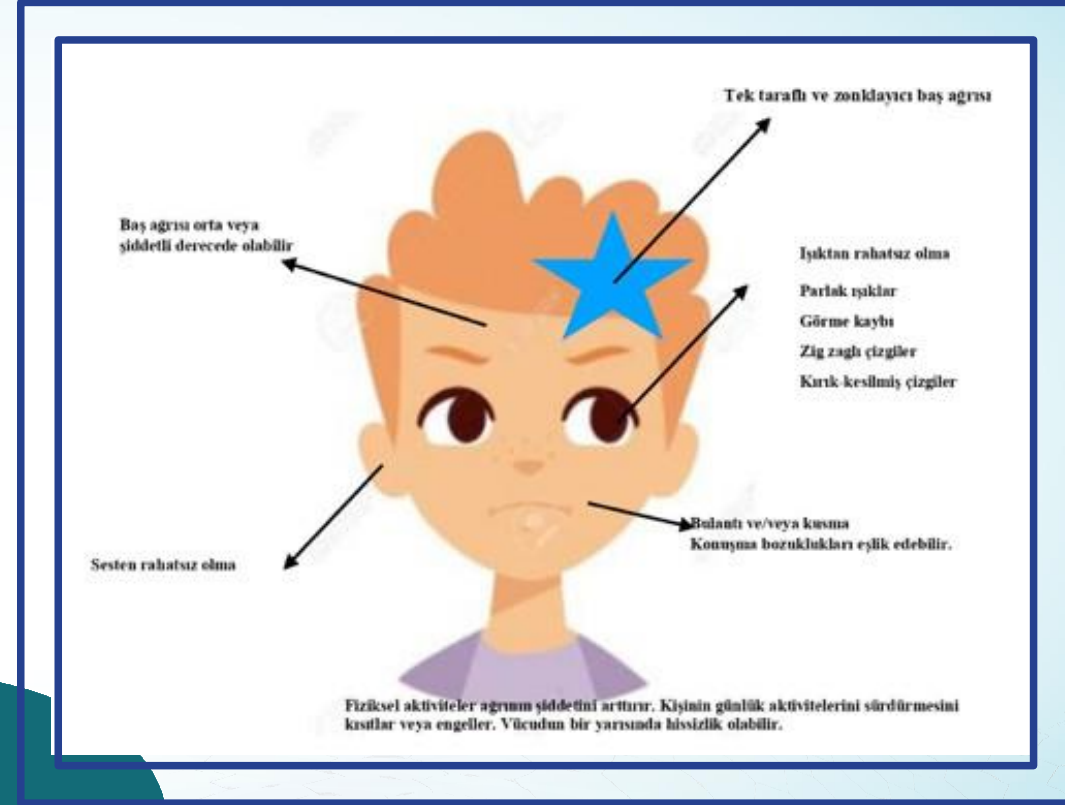
Çocukluk döneminde baş ağrılarının en sık nedeni enfeksiyon hastalıklarıdır. Soğuk algınlıkları, grip, boğaz enfeksiyonları, sinüzit, ishal, diş

iltihaplanmaları çocuklarda sık görülür ve baş ağrısına yol açabilir. Bu baş ağrıları enfeksiyon hastalığının iyileşmesi ile geçer.

Ülkemizde 9-18 yaşları arasında tekrarlayan baş ağrısı yaygınlığı % 39 olarak bulunmuştur. Bu ağrıların önemli bir çoğunluğunun nedeninin çocukluk çağı migren olduğu görülmüştür.

Migrendeki baş ağrısı; genellikle başın ön ve yan taraflarında, zonklayıcı ve vurucu özelliktedir. Tek ya da iki taraflıdır, başladıktan sonra karşı tarafa doğru yer değiştirebilir, boyun bölgesine doğru yayılabilir. Herhangi bir zamanda başlayabilir, yavaş yavaş şiddetlenir; bazen başlangıçtan itibaren şiddetlidir. Hareketle ağrıda artış olabilir.

Migren baş ağrıları aralıklı olarak ataklar halinde ortaya çıkar. Ataklar arasında ağrısız geçen zaman vardır. Ataklardan önce öncül belirtiler olabilir. Çok küçük çocuklarda oyunu bırakma, sessiz kalma, soluklaşma, kusma, davranış değişikliği, uyumayı isteme gibi davranışlar görülebilir. Migren baş ağrı-larının bir kısmında ağrı öncesi haberci belirtiler (aura) görülür. Çocuk baktığı yerlerde parlak ışıklar, zig zaglı çizgiler, kırık kesilmiş çizgiler, siyah noktalar görebilir. Bazen görme alanının bir kısmını tamamen siyah ya da bulanık görebilir. Bazen geçici olarak tamamen görme kaybı olabilir. Küçük çocuklar bunları benekler, balonlar, renkler veya gökkuşağı şeklinde ifade edebilir. Bazen yüzün ve vücudun bir tarafında, dudakta ve dilde uyuşmalar olabilir. Konuşma güçlüğü veya konuşamama da migren aurası olarak ortaya çıkabilir.



Migren baş ağrısı nasıl seyreder?

Hastalar genellikle ışıktan, sestten ve kokudan rahatsız olurlar. Bulantı, kusma, karın ağrısı, baş dönmesi, yüzde kızarma veya solukluk, burunda tıkanıklık veya akıntı, gözde yaşarma gibi bulgular eşlik edebilir. Hastalar genellikle ağrılarının geçmesi için karanlık, sessiz bir odada dinlenmek, gözlerini kapatmak hatta uyumak isterler. Bazen de kusma ile rahatladıklarını ifade ederler. Baş ağrısı saatlerce ve bazen tüm gün sürebilir.



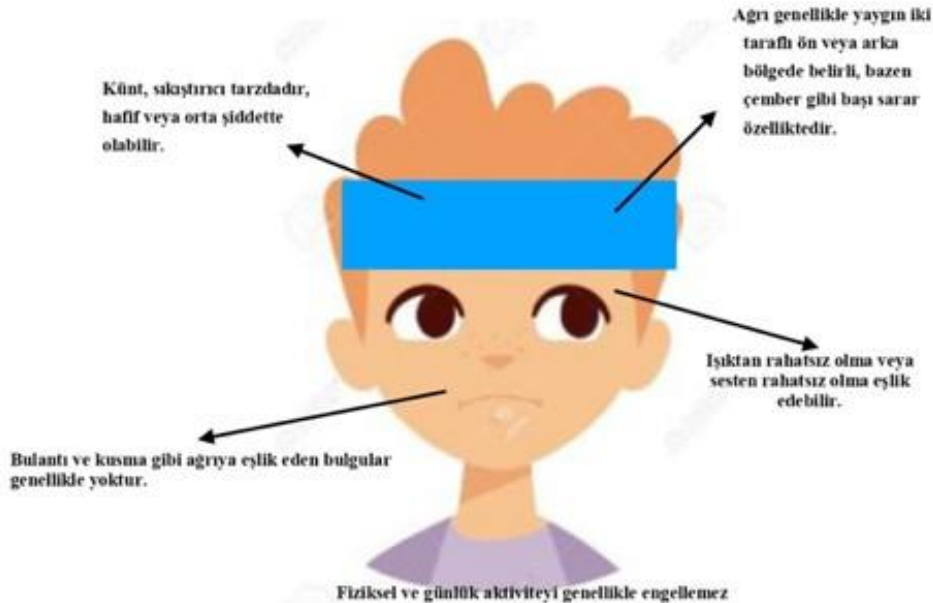
Migren baş ağrısını tetikleyici nedenler nelerdir?

Stres, uykusuzluk, egzersiz, yolculuk, enfeksiyonlar, bazı kokular, bazı yiyecekler ve kafein ağrıyı tetikleyebilir.



Genellikle çift taraflı, bastırıcı veya sıkıştırıcı karakterdedir. Kafa arkasına ve boyuna yayılabilir. Hafif veya orta şiddettedir, fiziksel etkinlikle artmaz, ses ve ışıktan bazen rahatsız olurlar. Tetikleyici faktörler bu ağrı tipinde de görülür ancak migrenden daha azdır. Uykusuzluk ve stres en önemli tetikleyicilerdir.

GERİLİM TİPİ BAŞ AĞRISI



Dört ay ve daha uzun zamandır, ayda 15 defadan fazla, 4 saat ve üzerinde süren baş ağrıları sürekli günlük baş ağrısı olarak tanımlanır. Sürekli günlük baş ağrısı olan çocuk ve ergenlerde kaygı bozukluğu, uyku bozuklukları gibi psikolojik sorunlar ve fazla ağrı kesici kullanımı (ayda 15 taneden fazla) sık olarak görülür.

Baş ağrılarında tedavi

Çocukluk çağı baş ağrıları erişkinden farklı olarak daha kısa süreli ve doğal gidiş olarak kendiliğinden geçme eğilimindedir. İlaç dışı davranış düzenleyici tedaviler ilaç tedavileri ile aynı oranda, hatta bazen ilaç tedavilerine göre daha yüksek oranlarda etkilidirler.

Davranış tedavisi

Ağrıyı başlattığı bilinen faktörlerden kaçınmak ve bunları ortadan kaldırmak ağrıları önemli oranda azaltabilir. Tetikleyici gıdaları saptayarak kaçınmak gereklidir. Okul sorunları çocuklarda baş ağrısına neden olan önemli bir faktördür. Ödev zamanlarını ayarlamak, düzenli egzersiz, boş vakitlerini uygun şekilde düzenlemek, yemek öğünlerinin atlanmaması, bol sıvı alımı ve iyi bir uyku düzeni önerilir. İlaç dışı tedavilerden gevşeme teknikleri, stres yönetimi özellikle ergenlerde çok önemlidir. İlaç dışı tedavilerin, çocukluk çağı ve ergen baş ağrısında çok daha yaygın kullanılması önerilir.

Baş ağrısı esnasında ebeveynler çocuğu dış uyaranlara karşı korumalı, gevşemeyi ve sakinleşmeyi sağlayacak bir çevre oluşturmalıdır. Çocuğun uyumasını sağlamak oldukça etkili olmaktadır.

İlaç gerektirecek kadar şiddetli ağrılarda ilaçlar mümkün olduğu kadar erken dönemde (ağrının başlamasından 20-30 dakika içinde) ve uygun dozda verilmeli, okul gibi ortamlarda ilaca erişilebilirliği sağlanmalı, gerekirse uygun doz 4-6 saat sonra tekrar edilmeli ancak aşırı ilaç kullanımından kaçınılmalıdır. En sık kullanılan ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar parasetamol ve ibuprofen'dir. Aspirin ve novaljin gibi ilaçları evde, doktor kararı olmadan kullanmaktan kaçınılmalıdır. Haftada bir-iki kereden fazla ağrı kesici kullanımından kaçınılmalıdır. Verilebilecek ilaçları ve dozlarını doktorunuz size ayrıntılı olarak anlatacaktır.

Koruyucu tedaviye, hasta bir süre izlendikten sonra, hastanın baş ağrısı atakları sık oluyorsa, uzun sürüyorsa, okul ve derslerini, sosyal etkinliklerini engelliyor ise başlanmalıdır. Migren tanısı konduğunda ya da bazı gerilim tipi baş ağrılarında koruyucu tedaviye ihtiyaç duyulabilir. Başlanan tedavinin etkinliğini değerlendirmek için en az altı hafta beklenir. Tedavi süresi küçük çocuklarda kısa tutulabilirken (6-8 hafta), daha büyük çocuklarda okul durumu göz önüne alınarak 6 aya kadar uzatılabilir.

Okul çağındaki çocuklarda, okul döneminde ortaya çıkan baş ağrıları, çoğunlukla hafta sonları ve tatil dönemlerinde ortadan kalkar. Anne babalar çocuğun okula gitmemek için uydurduğu mazeret olduğunu düşünebilirler. Bazı çocuklar gerçekten evde büyüklerden duyduğu baş ağrısı şikâyetini taklit ederek yapmak istemediği aktivitelerden (okula gitmek, yemek zamanı vb) kaçınmak için mazeret olarak söyleyebilir. Ancak bazı gerçek baş ağrılarının okul derslerinin yoğunluğu nedeniyle tetiklenebileceği de unutulmamalıdır. Ayrıca aşağıdaki durumların varlığında mutlaka bir doktor muayenesi gerekmektedir.

- ◇ Ani başlayan şiddetli baş ağrısı varsa
- ◇ Baş çarpması sonrası olan baş ağrıları durumunda
- ◇ Sürekli ilerleyici baş ağrısı varsa
- ◇ Baş ağrıları ile birlikte başlayan bilinç değişikliği, yürüyüş bozukluğu, görme bozukluğu varsa
- ◇ Algılamada gerileme, kişilik değişikliği varsa
- ◇ Sabah uyandığında olan veya gece uykudan uyandıran baş ağrısı varsa
- ◇ Tekrarlayan ve nedeni bulunamayan sabah veya gece kusmaları varsa
- ◇ Nöbet (havale) geçirme varsa
- ◇ Baş ağrısının hareketle arttığı durumlarda

Çocuğunuzu baş ağrısı nedeniyle doktora götürdüğünüzde neler yapılacaktır?

Baş ağrısı olan çocuğun ilk değerlendirmesinde ayrıntılı öykü alınıp çocuğun muayenesi yapılır. Hastanın baş ağrısı özelliklerini detaylı olarak anlatabilmesi ve muayenesinin normal olması tanı koymak için çoğunlukla yeterli olur. Baş ağrısı özelliklerine ve muayene bulgularına göre doktorunuz gerekli durumlarda beyin görüntüleme tetkiki isteyecektir. Gerekli görülürse ek tetkikler istenir. Değerlendirme sonucunda bazı hastalar izleme alınır.

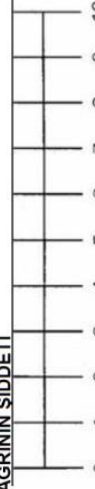
Baş Ağrısı İzlemi

Baş ağrısı günlüğünde tarih, ağrının geliş zamanı, başlatan durumlar, tipi, yeri, süresi, nasıl geçtiği, okul veya günlük aktivitelerine etkisi, şiddeti gibi bilgiler yer alır. En az 21 gün süre ile baş ağrısı günlüğü tutulması istenir.

BAŞ AĞRISI GÜNLÜĞÜ

TARİH	BAŞLAMA ZAMANI (Sabah-öğlen-akşam)	SÜRESİ (dakika, saat, gün)	AĞRININ ŞİDDETİ (1-10)	TETİKLEYİCİLER	AĞRI KESİCİ	BULANTI	KUSMA	ISIKTAN RAHATSIZLIK	SESTEN RAHATSIZLIK

AĞRININ ŞİDDETİ



TETİKLEYİCİ FAKTÖRLER

- Stres
- Uykusuzluk
- Aşırı uyku
- Menstruasyon
- Öğün atlama
- Susuzluk
- Yalnızlık
- Enfeksiyon
- Koku
- TV/Bilgisayar/Telefon ile haşır neşir olmak
- Gurdütye maruz kalma

BELLİ GIDALAR

- Çikolata
- Fındık
- Konserveli gıdalar
- Kaşar peyniri
- Kafeinli içecekler (çay, kahve, asitli içecekler)
- Sucuk, salam, sosiz, pastırma, jambon gibi şarküteri ürünleri
- Hazır et ve tavuk suyu tabletləri
- Deniz ürünleri (kalamar, karides, midye)
- Yağlı ve baharatlı yiyecekler

