

GODE RÅD TIL BØRN MED MIGRÆNE



Børnefoto

REGION SJÆLLAND
SLAGELSE SYGEHUS



- vi er til for dig

MIGRÆNE

I har været hos børnelægen, som har fundet ud af, at dit barn lider af børne-migræne.

Migræne kan være arvelig, men det er en blanding af arv og miljø, som er afgørende for, om barnet udvikler migræneanfald.

Migræne hos børn har en god prognose. Hovedparten af børn med migræne oplever et svingende forløb med lange anfaldsfri perioder afbrudt af perioder med migræneanfald. Man ved at ca. 40% af børn med migræne ikke har migræne som voksen.

Migræne er kendetegnet ved følgende symptomer

- Dunkende eller pulserende hovedpine, ofte kun den ene side af hovedet
- Hovedpine, som kan være med kvalme, nedsat appetit eller opkastninger
- Hovedpine med »overfølsomhed« for lys og høje lyde
- Hovedpinen kan variere fra 1 time og op til 3 døgn
- Fysisk aktivitet kan forværre hovedpinen

De to hyppigste former for migræne er migræne uden aura (65%) og mi-

græne med aura (35%).

Migræne med aura er kendetegnet ved forbigående symptomer, som :

- Synsforstyrrelser
- Føleforstyrrelser i en arm, et ben eller den ene halvdel af ansigtet
- Talebesvær
- Kraftnedsættelse

Hvad kan udløse migræne

Mange faktorer kan være med til at udløse migræne . Bl.a. positiv/negativ stress, sult, for lidt søvn, væskemangel, menstruation, stærkt/blinkende lys, for lidt fysisk aktivitet og støj.

Hvad kan man gøre for at forebygge migræne

- Sørg for at dit barn drikker minimum 1½ liter væske dagligt
- Regelmæssige måltider (3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider)
- Frisk luft og mindst 1 times motion hver dag
- Gode søvnvaner
- Regelmæssig levevis, undgå for stresset en hverdag
- Giv dit barn tid og mulighed for at tale med en voksen, hvis dit barn har bekymringer

Hvad kan man gøre, når barnet har et migræne-anfald

Mange børn oplever, at det hjælper at sove, gerne i et mørkt og køligt rum. Hvis søvn ikke hjælper, kan det være nødvendigt at tage medicin mod hovedpinen, sommetider skal man starte med at tage medicin, så snart barnet mærker hovedpine.

Det er i dag i Børneambulatoriet aftalt, hvilken medicin dit barn må få :

Ved forværring af migræneanfaldene bedes I ringe til enten kontaktsygeplejerske:

eller kontaktlæge:

Venlig hilsen Børneambulatoriet

Fælledvej 2C
4200 Slagelse
Børneambulatoriet
Tlf. 58 55 34 00
Mandag - fredag kl. 08.00 - 12.00
Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00
(akutnummer oplyses på telefonsvarer)

