

Nuorten päänsärky ja migreeni

Lääkärikirja Duodecim

30.10.2019

Lastenneurologi Mirja Hämäläinen



- Lihasjännityspäänsärky (tensiopäänsärky)
- Milloin päänsärky voi olla migreeniä?
- Esioireet
- Päänsärlyn selvittäminen
- Migreenikohtauksen yllättäessä
- Migreenin ehkäiseminen
- Ohjeita päänsärlyn vähentämiseksi
- Kirjallisuutta

Päänsärky voi johtua useista eri syistä. Se voi olla oire väsymyksestä, stressistä, nälästä, nestevajeesta, tupakanpoltosta tai päihteistä tai nuhakuumeen, allergian, poskiontelotulehduksen tai aivotärähdyksen sivuoire. Päänsärky voi myös aiheutua silmien taittovirheestä, purentaviasta tai huonosta ryhdistä, tai se voi olla lihasjännityspäänsärkyä eli tensiopäänsärkyä tai migreeniä. Joillakin päänsärky on taipumus reagoida hankaliin tilanteisiin.

Lihasjännityspäänsärky (tensiopäänsärky)

Lihasjännityspäänsärky on tasaista ja jomottavaa särkyä, joka voimistuu yleensä iltapäivällä. Tarkkaa syytä tensiopäänsärkyyn ei tiedetä, mutta osittain se johtuu pään, niskan ja hartiaseudun jännittyneistä lihaksista tai purentaelimistön toimintahäiriöstä. Venyttely, lämmin haude ja lievemmissä tapauksissa hartioiden hieronta rentouttavat jännittyneitä lihaksia ja toimivat ensiapuna. Hyvillä työasennoilla, liikunnalla, ulkoilulla ja kuntosaliharjoittelulla voi ehkäistä lihasjännityspäänsärkyä.

Joskus myös stressi, huolet ja pelko aiheuttavat tensiopäänsärkyä. Keskustelu läheisten tai vaikkapa kouluterveydenhoitajan kanssa saattaa auttaa ratkaisun löytämisessä.

Tensiopäänsärkyä voidaan ehkäistä. Särky vähenee, kun

- kiinnität huomiota työskentelytapoihisi, työskentelet selkä suorana, vaihtelet istuma-asentoasi ja pidät hartiat rentoina
- pidät taukoja ollessasi tietokoneella
- harrastat liikuntaa ja ulkoilua säännöllisesti
- löydät oman tapasi käsitellä huolenaiheita – älä kanna niitä hartioillasi!

Milloin päänsärky voi olla migreeniä?

Migreeniin liittyviä oireita

- Särky on toispuoleista (ei kuitenkaan aina).
- Päänsärky on sykkivää, jyskyttävää.
- Päänsärlyn vuoksi joudut keskeyttämään normaalin toiminnan.
- Haluat päänsärlyn aikana vetäytyä lepäämään.
- Liikkuminen pahentaa päänsärkyäsi.
- Päänsärkyyn liittyy pahoinvointia, kuvotusta tai oksentelua.
- Särkyä ennakoi jo edeltävänä päivänä väsymys, haukottelu, herkistymistä hajuille, valolle tai melulle, mielialan vaihtelut tai makeanhimo.
- Suvussasi sairastetaan migreeniä.
- Vähän ennen särkyä esiintyy niin sanottuja esioireita (aura).

Esioireet

Esioireita on monenlaisia. Ne voivat olla

- näköhäiriöitä, kuten sahalaitoja, valopalloja, näkökentän kaventumista ja näön tilapäistä heikkenemistä
- puutumista, joka saattaa tuntua pistelyltä sormissa, käsivarsissa tai kasvoissa
- huimausta
- puheen tuottamisen tai kuullun ymmärtämisen vaikeutta.

Auraoireet kestävät muutamasta minuutista tuntiin, ja niitä esiintyy vain joka viidennellä migreeniä sairastavalla. Joskus migreenikohtaus ilmenee pelkästään auraoireina ilman särkyä.

Päänsäryn selvittäminen

Toistuvien ja hankalien päänsärkyjen syyt tulee selvittää, joten varaa vanhempiesi kanssa aika kouluterveydenhoitajalta tai lääkäriltä. Toistuvista päänsäryistä ja migreeniepäilyistä kannattaa täyttää [päänsärkypäiväkirjaa](#) ¹, jonka voi tulostaa netistä. Sen pitäminen auttaa sinua tunnistamaan särkyihin liittyviä syy-yhteyksiä ja helpottaa lääkäriä diagnoosin tekemisessä ja hoito-ohjeiden antamisessa.

Migreenikohtauksen yllättäessä

Migreenikohtauksen alkaessa kannattaa mennä heti lepäämään hämärään ja hiljaiseen paikkaan ja yrittää rauhoittua ja rentoutua. Kannattaa myös kokeilla, auttaako kylmä tai kenties lämmin kääre ohimolla ja ottaa kipulääkettä riittävän suuri annos heti oireiden ilmaannuttua.

Särky- ja tulehduskipulääkkeen annostusohje migreenikohtaukseen: ibuprofeenia 10 mg ja parasetamolia 15 mg painokiloa kohti. Esimerkiksi 50 kiloa painava henkilö ottaa ibuprofeenia 500 mg (50 × 10 mg) ja parasetamolia 750 mg (50 × 15 mg). Jos kipu ei hellitä, voi lääkityksen uusia kahden tunnin kuluttua. Älä kuitenkaan koskaan ylitä aikuisille määrättyjä annoksia. Ibuprofeenia saa ottaa korkeintaan 800 mg kerralla ja parasetamolia 1 g kerralla. Niiden samanaikaisesta käytöstä ei ole hyötyä.

Yli puolella ibuprofeeni ja parasetamoli tehoavat kohtausoireisiin. Elleivät ne riitä, lääkäri voi määrätä migreenin hoitoon tarkoitettua triptania.

Migreenin ehkäiseminen

Kipulääkkeiden tiheästä käytöstä voi seurata särkylääkepäänsärky, jolloin särkylääkkeen käyttö ylläpitää päänsärkyä. Jos joudut ottamaan särkylääkkeitä päänsärkyysi useammin kuin keskimäärin kerran viikossa, on syytä yhdessä vanhempiesi, terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa pohtia tilannetta tarkemmin. On tärkeää yrittää ehkäistä migreenikohtauksia välttämällä laukaisevia tekijöitä eli "triggereitä".

Yleisimpiä triggereitä:

- Voimakkaat valot, heijasteet ja vilkkuvalo; auringon häikäisy, televisio, tietokone, rikkinäiset loisteputket ja diskovalot
- Voimakkaat hajut
- Melu ja hälinä
- Stressi ja sen laukeaminen; kokeiden aikana tai jälkeen voi tulla migreenikohtaus tai viikonloppu alkaa päänsäryllä
- Hormonitoiminnan muutokset, kuukautiset
- Verensokerin vaihtelut; makeisten, limsojen ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältävien ruokien (pullat, vaaleat leivät yms.) nauttimisesta aiheutuva nopea verensokerin nousu ja pian seuraava lasku
- Kofeiinipitoiset virvoitusjuomat runsaina määrinä

- Tupakka ja muut päihteet

Joillakin migreenikohtauksen laukaisijoita on monia, toisilla vain muutama, ja useat eivät löydä selvää syy-yhteyttä päänsäryilleen. Valitettavasti aina ei voi myöskään välttää altistavilta tekijöiltä. Useimmat kuitenkin pärjäävät kohtausten välillä hienosti!

Mikäli kohtaukset toistuvat tiheästi ja migreeni haittaa elämääsi, hakeudu uudestaan lääkärin vastaanotolle. Lääkäri voi ehdottaa tehokkaampaa kohtauslääkitystä tai estolääkitystä kohtaustiheyden vähentämiseksi ja kohtausten lieventämiseksi.

Kipuun ei pidä tottua. Pääkipu on epämiellyttävää ja se haittaa harrastuksia, keskittymistä, koulunkäyntiä ja opiskelua. Toistuva kipu herkistää muillekin kivuille.

Noin puolella lapsena ja nuorena migreeniin sairastuneista kohtaukset helpottuvat aikuisiässä – toivotaan, että Sinä olet siinä joukossa!

Ohjeita päänsäryn vähentämiseksi

Päänsäryt vähenevät, kun muistat

- nukkua tarpeeksi ja säännöllisesti, vähintään 8 tuntia yössä
- syödä monipuolisesti, välttämättä lisäaineita, unohtamatta aamupalaa, myös riittävän tiheät välipalat (esim. hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita)
- juoda vettä vähintään litran päivässä
- välttää ylenmääräistä sokeripitoisten, energia- ja kola-juomien nauttimista
- ulkoilla ja harrastaa liikuntaa hyvän yleiskunnon ylläpitämiseksi
- lisätä kykyäsi stressinhallintaan ja tietoiseen rentoutumiseen
- välttää mahdollisuuksien mukaan tiedossasi olevia laukaisijoita.

Artikkeli perustuu [Suomen migreeniyhdistys ry:n potilasoppaaseen](#) ²

Artikkelin tunnus: dlk00242 (022.001)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim