

אמא, כואב לי הראש

כאבי ראש הם תלונת הכאב השכיחה ביותר אצל ילדים אחרי כאבי רגליים וכאבי בטן. מהן הסיבות העיקריות לכאבי ראש? איך מטפלים בהם ומתי הם צריכים להדאיג את ההורים? מדריך מיוחד.

פרופ' ליאורה הראל וד"ר איילת הלוי
המאמר המקורי פורסם באתר של "כללית" ב-6.7.2011 ועודכן ב-8.11.12 בקישור:

http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/illness/articles/headache_in_children.htm

נ"י, בת 4, החלה להתלונן על כאבי ראש שהעירו אותה משנתה בלילה. לעיתים הקיאה בבוקר. הגנת סיפרה שהילדה אינה מתנהגת כרגיל ומרבה לבכות ללא סיבה נראית לעין. בהתייעצות עם רופא הילדים הופנתה הילדה בדחיפות לביצוע בדיקת CT ראש. נמצא גידול בגומה האחורית של המוח.

זהו, כמובן, מקרה קיצוני ונדיר מאוד. רק במקרים מעטים מצביע כאב ראש אצל ילדים על גידול במוח. ברוב המקרים אין מדובר כלל במחלה קשה, והבעיה יכולה להיפתר בעזרת אבחון נכון וטיפול מתאים.

כאבי ראש הם תלונת הכאב השכיחה ביותר אצל ילדים - אחרי כאבי רגליים וכאבי בטן. לרוב ההורים אינם יודעים אם לרוץ לרופא ולבקש בדיקת CT ראש דחופה או להמליץ לילד לחזור לשיעורי הבית. הנה כמה קווים מנחים שיכולים לסייע להורים לדעת כיצד להתייחס לתלונות.

איך מזהים כאב ראש אצל פעוטות?

צורת התגובה לכאב ראש משתנה בהתאם לגיל. בעוד שילדים גדולים ומתבגרים יתלוננו על הכאב ואף יצביעו על מקומו, הרי שפעוטות אינם מסוגלים לתאר כאב ראש במילים, ורק מהתנהגותם אפשר להסיק שיש בעיה: הם אינם שקטים, נוטים לבכות לעיתים קרובות, מעדיפים חדר חשוך, משפשפים כל הזמן את העיניים ואת הראש או מקיאים בלי סיבה נראית לעין.

יכולות להיות סיבות רבות לכאבי ראש, ולרוב אין מדובר במחלה קשה. מקובל לחלק את כאבי הראש לראשוניים (מיגרנה, TENSION) ולמשניים (מחלות שגורמות לכאבי ראש). לא בכל מקרה יש צורך בבדיקות עזר, דהיינו בהדמיית ראש (CT, MRI). לעתים תיאור המחלה מפי ההורה והילד ובדיקה כללית ונוירולוגית מקיפה עשויים להספיק לאבחון הבעיה.



מיגרנה

מיגרנה (migraine) היא הסיבה השכיחה ביותר לכאבי ראש בילדים. שכיחותה נעה בין 2.5% בילדים ל-7.5% במתבגרים. השכיחות בקרב הבנות עולה בגיל ההתבגרות. אצל יותר ממחצית מהילדים חלה הפוגה בתלונות לאחר גיל 10. ביותר משני שלישים מהמקרים קיים רקע משפחתי. מיגרנה מאופיינת בכאבים חוזרים והולמים בצד אחד או בשני הצדדים של הראש, בעיקר במצח וברקות, המלווים בכאב בטן, בחילות ובהקאות, בחיורון, בפוטופוביה (אי-סבילות לאור) ובפונופוביה (אי-סבילות לרעש). שינה מביאה להקלה בכאב. לעיתים יש סימפטומים מקדימים לכאב הראש הנקראים Aura. אלה באים לידי ביטוי בהפרעה חולפת בראייה או בהבזקי אור. אחרי כמה דקות עד שעות מופיע כאב הראש.

מה ההבדל בין מיגרנה אצל ילדים למיגרנה אצל מבוגרים?

ההתקפים אצל ילדים קצרים יותר, ולא תמיד קיימת אצלם התמונה הקלינית הטיפוסית. נוסף על כך, אצל ילדים מופיעות לעיתים תסמונות שאינן מתבטאות בכאבי ראש, כמו התקפים חוזרים של הקאות הנקראים Cyclic vomiting, התקפים של כאבי בטן או התקפים חוזרים של חוסר יציבות הנקראים Benign paroxysmal vertigo המצביעים על כך שאולי בעתיד יפתח הילד מיגרנה.

הסיבה למיגרנה אינה ידועה. עד לאחרונה היתה מקובלת התיאוריה שלפיה הופעת המיגרנה קשורה להתכווצות, ואחר כך להתרחבות, של כלי הדם. אך התיאוריה הזאת אינה מסבירה את כל התסמינים. ההשערה הרווחת כיום היא שמדובר בבעיה תפקודית של אזורים מסוימים בגזע המוח ובשינויים בחומרים מסוימים המופרשים במוח ומשפיעים על עצבים ועל כלי דם במוח.

יש גורמים סביבתיים שמעוררים את התקפי המיגרנה ובהם: מתח, עייפות וחרדה, שינויים הורמונאליים, אכילת סוגי מזון שונים (כמו שוקולד ומוצריו, שוקו, גבינה צהובה ומאכלים משומרים כגון נקניקיות), חשיפה ממושכת לשמש, רעב, שימוש בגלולות למניעת הריון או מחזור הווסת (אצל נערות מתבגרות), אלכוהול (אצל מתבגרים) ופעילות גופנית מאומצת.

איך אפשר למנוע מיגרנה?

- להימנע ממאכלים מסוימים, כמו גבינה צהובה או שוקולד, אם נמצא שאחרי אכילתם מופיע התקף.
- להקפיד על שינה מספקת.
- למנוע לחץ נפשי הנובע במקרים רבים מקשיים לימודיים או חברתיים בבית הספר.
- אבחון של קשיי למידה או של בעיות הסתגלות עשוי לתרום רבות לטיפול בכאב הראש.
- נמצא שאצל ילדים הנבדקים על ידי רופא ומקבלים הסבר שמרגיע אותם ואת הוריהם יש ירידה של 50% לפחות במספר ההתקפים ובחומרתם.

האם יש טיפול תרופתי שמונע מיגרנה?

יש טיפול יומיומי, וההחלטה על השימוש בו מבוססת על חומרת ההתקפים, על תדירותם ועל מידת השפעתם על פעילות הילד בבית הספר ומחוצה לו. התרופות שבשימוש הן, בין השאר: דרלין, אלטרולט, דפאלפט וטופמקס. נוסף על כך נמצא שטיפול התנהגותי, כמו ביופידבק או היפנוזה עצמית, יכול למנוע התקפי מיגרנה. אך הטיפול הזה נועד לילדים החל מגיל 8.

איך מטפלים בהתקף מיגרנה?

1. תרופות משככות כאבים: אקמול, נורופן/ אדוויל, רוקל ועוד.
2. תרופות נגד הקאה.
3. במבוגרים הסובלים ממיגרנה מקובל כיום השימוש בתרופות מקבוצת הטריפטנים, אך רוב התרופות מהמשפחה הזאת לא אושרו לטיפול במי שטרם מלאו להם 18, מאחר שלא הוכחו יעילותן ובטיחותן בקרב ילדים. יוצא מהכלל הזה הוא תרסיס של סומטריפטן, שנמצא יעיל בהתקף חד של מיגרנה אצל ילדים ומאושר לשימוש מגיל 16 (ומגיל 12 עם טופס 29 ג').

2

כאבי ראש הנובעים ממתח שרירי Tension Type Headache

זוהי סיבה שכיחה לכאבי ראש בילדים ובמתבגרים (מופיעים אצל כ-1% מהילדים בגיל בית ספר). לעיתים קשה להבדיל בין סוג זה של כאב ראש לבין מיגרנה, ויש הרואים בכאב ראש מהסוג הזה ובמיגרנה ביטויים שונים של אותה המחלה. בניגוד למיגרנה, ל-Tension headache אין רקע משפחתי. חולים מתארים שזוהו כאב עמום ולוחץ - לרוב באזור האחורי של הראש (אך לא בהכרח). הוא מלווה במתח שרירי ומופיע בתגובה למתח נפשי. הכאב הולך ומתגבר במשך היום (לא בהכרח) ואינו מלווה בהקאות.

איך מטפלים? הרגעת הילד ומשפחתו, טיפול בהתקף עצמו, מתן אלטרולט למניעה וטיפול פסיכולוגי והתנהגותי.

3

כאב ראש שנובע מסינוסיטיס

סינוסיטיס (דלקת מערות האף) הוא סיבה שכיחה נוספת לכאבי ראש בילדים. הוא מלווה בדרך כלל בנזלת מוגלתית - עם או בלי חום. האבחנה נעשית לרוב על סמך תיאור הסימפטומים ובדיקת רופא CT. ראש מאשר את האבחנה, אך לרוב אינו נחוץ.

איך מטפלים? טיפול תרופתי אנטיביוטי (זינאט, מוקסיפן או אוגמנטין) למשך שבוע עד שבועיים.

4

לחץ תוך־גולגולתי מוגבר

כאב ראש הוא הסימן הראשון לעליית הלחץ בתוך הגולגולת, והוא נובע ממתחת קרומי המוח וכלי הדם. הכאב מופיע בעת שינויים בתנוחת הראש, למשל בזמן הקימה בבוקר. הוא מתגבר בשיעול, בעיטוש ובזמן פעולת מעיים, מלווה בהקאה בבוקר וכן בשינויים בהתנהגות: הילד נעשה מנומנם או עצבני.

מהן הסיבות האפשריות ללחץ תוך־גולגולתי מוגבר?

גידול מוחי, הידרוצפלוס (הגדלת חדרי המוח), מורסה מוחית, שטף דם מוחי. האבחנה נעשית בעזרת הדמיית המוח (CT, MRI) והטיפול ניתן בהתאם לבעיה.

לקבוצה הזאת שייכת מחלה נוספת שניתן לטפל בה עד להבראה מלאה: פסאודוטומור צרברי (Pseudotumor Cerebri). מדובר בתסמונת קלינית המחקה גידול מוחי ומאופיינת בלחץ תוך־גולגולתי גבוה, אך ללא גידול או דלקת. התסמונת הזאת מתבטאת בכאב ראש, בהקאה, במרפס בולט בתינוקות או בבצקת של עצב הראייה (פפילדמה) בילדים גדולים.

במצב כזה CT מוח יהיה תקין, והאבחנה נעשית באמצעות ניקור מותני (Lumbar puncture) ומדידת לחץ הנוזל בתעלת השדרה. יכולות להיות סיבות רבות למצב הזה, ובהן: שימוש בתרופות מסוימות (כמו סטרואידים, אנטיביוטיקה דוגמת טטרציקלין ופורדנטין, גלולות למניעת הריון והורמון גדילה), השמנת יתר, הפרעות הורמונאליות, עודף או חוסר בוויטמין A ובוויטמין D.

המחלה חולפת בעזרת טיפול מתאים שכולל טיפול במחלת הרקע (כגון ירידת משקל או הפסקת הגלולות אצל נערות מתבגרות) והקלת הלחץ הגבוה בעזרת ניקורים מותניים חוזרים ותרופות כגון דיאמוקס וסטרואידים. יש חשיבות לטיפול מוקדם, שכן לחץ תוך־גולגולתי ממושך עלול לגרום לעיוורון.

אילו סיבות נוספות עלולות להיות לכאבי ראש?

כאבי ראש אצל ילדים ואצל מתבגרים יכולים להיגרם גם כתוצאה מאחד או יותר מהסיבות הבאות: יתר לחץ דם, אפילפסיה והפרעות פסיכיאטריות - במיוחד דיכאון של גיל הילדות. לרוב כאבי הראש הם תוצאה של דיכאון, ומתלווים אליהם סימנים נוספים, כמו תיאבון ירוד, קשיי שינה ועצירות. ברוב המקרים, אם כן, כאבי הראש בילדים אינם מצביעים על מחלה חמורה, אך אין תחליף לייעוץ רפואי מקצועי.

מהם סימני האזהרה שההורים צריכים לשים לב אליהם?

1. הידרדרות בלימודים
2. שינויים בהתנהגות הילד: עצבנות, בכי בלי סיבה, אגרסיויות או שקט לא אופייני
3. כאב ראש המעיר את הילד משנתו - סימן שתמיד מצביע על בעיה.
4. כאב ראש המופיע מוקדם בבוקר, כשהילד קם משנתו - עם הקאה או בלעדיה
5. כאב ראש תוך שיעול
6. עלייה בתדירות הכאבים או בחומרתם
7. כאב ראש המלווה בפרקוס
8. סימנים נוירולוגיים מלווים: שיתוק בצד אחד, ראייה כפולה או לא ברורה, הפרעות בתחושה, סחרחורת.
9. כאב שממוקם באזור אחורי של הראש (מעל העורף).

10. כאבי ראש הקשורים לחום ממושך, לפריחה חריגה, לדלקת פרקים.

פרופ' ליאורה הראל היא מומחית לרפואת ילדים ולראומטולוגיה (מחלות פרקים), מנהלת המרפאה הראומטולוגית וסגנית מנהל מחלקת ילדים ג' במרכז שניידר לרפואת ילדים מקבוצת כללית

ד"ר איילת הלוי היא רופאה בכירה במכון לנוירולוגיה פדיאטרית במרכז שניידר לרפואת ילדים ובשרותי בריאות "כללית".