

## Peavalupäevik ja lapse jälgimine

Peavalu vallandavate põhjuste ja tüübi väljaselgitamiseks on hea pidada päevikut. Kirjutage üles kõik tegevused ning toidud ja joogid, mida laps enne peavalu algust tegi või tarbis. Samuti jälgige, kuidas laps valu ajal käitub ja kui palju valu häirib lapse igapäevategemisi. Võtke peavalupäevik kaasa arsti poole pöördumisel.

Peavalupäevik		Lapse jälgimine
Valu iseloom	Tugevus (kerge, mõõdukas, tugev) Pulseeriv / tuksuv Tuim / suruv Ühepoolne Kahepoolne Kuklas Kestus	Mida laps teeb, kui pea valutab? Kas väliselt on näha, kui lapsel pea valutab? Kas peavalu tõttu peab laps katkestama oma tegevuse? Kas peavalu tõttu on probleeme sõprade ja perega?
Kaasuvad tunnused	Iiveldus Oksendamine Valguskartus Helikartus Füüsilise pingutuse talumatus Nägemishäire Kõnehäire Tundehäired Muud tunnused Vallandav tegur	Kas peavalu häirib last vabal ajal? Kas peavalu takistab kooliülesannete täitmist? Kas peavalu tõttu on laps puudunud koolist? Kas peavalu tõttu tunneb laps ennast väsinumana? Kas peavalu tõttu on jäänud kodus midagi tegemata?
Ravi	Ravimi nimi Kogus Mõju	Kas peavalu tõttu on jäänud külla või peole minemata?

*Koostaja: lastekliiniku ülemõde Evelyn Evert  
Konsultant dr Ulvi Vaher  
2018*

## LAPS JA PEVALU

Peavalu on üks sagedasemaid arsti poole pöördumise põhjuseid lastel ja noorukitel ning seda võib esineda pooltel lastest. Peavalu sümptomid sõltuvad lapse vanusest ning peavalu tüübist. Peavalu võib esineda iseseisvalt ilma kaasuva haiguseta ning sellisel juhul nimetatakse seda **primaarseks peavaluks** (nt migreen, pingepeavalu). Teiste haiguste korral esinevaid peavalusid nimetatakse **sekundaarseteks peavaludeks** (kõige sagedamini infektsioonide korral). Enamus peavalusid on primaarsed. Väga harva on peavalu põhjuseks tõsine haigus nagu nt ajukasvaja või tõsine infektsioonhaigus (meningiit).

**Pingepeavalule** on iseloomulik kerge või mõõduka intensiivsusega kahepoolne suruva iseloomuga peavalu. Igapäevane füüsiline aktiivsus ei muuda valu tugevamaks. Mõnel lapsel võib kroonilise kulu korral kaasneda iiveldust, väsimust, valguse- või helikartust. Enamasti ei põhjusta pingepeavalu oksendamist ning ei sega lapse igapäevategevusi.

**Migreeni** sümptomid võivad tulenevalt lapse vanusest varieeruda. Tüüpiline migreenist tingitud peavalu kestab 4–72 tundi, lokaliseerub pea ühele poolele, on pulseeriva iseloomuga, mõõduka või tugeva intensiivsusega ja süveneb füüsilisel aktiivsusel. Peavaluga kaasneb vähemalt üks tunnus: iiveldus ja/või oksendamine, valguse- või helikartus. Migreeni puhul võib enne peavalu algust kogeda aurasid ehk ajutisi nägemise, tundlikkuse või kõnehäireid, mis ei kesta üle 1 tunni. Aura võib väljenduda erinevalt: vilkuv valgus, täpid, jooned, osaline vaatevälja kitsenemine, nn nõelatorkimistunne või tuimus ühes pea või kehapooles, kõnehäire. Laste migreenihoo kestus võib olla alla ühe tunni. Tihti tunnetatakse valu pea mõlemal poolel otsmiku või oimu piirkonnas. Väikelapsed ei oska oma sümptomeid nii hästi kirjeldada kui täiskasvanud. Seetõttu on oluline jälgida lapse käitumist, kas nad soovivad pimedas olla, ei taha valju häälega rääkimist jne.

**Infektsioonhaigustega kaasnev peavalu** ilmneb samal ajal teiste selle haiguse sümptomitega. Kui haigus leeveneb, siis ka peavalu väheneb. Peavalu võib kaasneda näiteks kõrvapõletiku, nohu, gripi, hambahaiguste ja kurgupõletiku korral.

### **Erakorralisse vastuvõttu pöördumise näidustused**

- Peavaluga kaasneb iiveldus, oksendamine, kaela jäikus, kahelinägemine või teised muutused nägemises, segasus, tasakaaluhäire, neelamishäire, käe või jala nõrkus, epileptilised hood või palavik 38°C või kõrgem.
- Pärast peatraumat tekkinud peavalu, millega kaasneb iiveldus, korduv oksendamine, teadvusehäire või mõni muu häiriv sümptom.
- Äkki alanud tugev peavalu.

### **Kiiresti tuleb perearstile pöörduda järgmistel juhtudel**

- Valu sagenemine ja intensiivistumine lühikese aja vältel (päevade, nädalatega).
- Alati samale kohale lokaliseeruv peavalu.
- Peavalu sõltuvus asendist (lamades) ja ajast (valu öösiti, hommikul ärgates).
- Peavalu alla kolme aasta vanusel lapsel.

### **Primaarset peavalu vallandavad tegurid**

- Vedelikupuudus
- Ebaregulaarne toitumine
- Kofeiin (energiajoogid, kohv, must tee)
- Unevaegus, uneharjumuse muutus
- Sundasendid
- Stress
- Suitsetamine
- Monitori, televiisori pikaajaline vaatamine
- Hormonaalsed põhjused (menstruatsioon)
- Teatud toidud ja joogid (alkohol, šokolaad, juustud, rasvased toidud, pähklid, suhkruasendajat e aspartaami sisaldavad toidud jne)
- Ere valgus, tugevad lõhnad ja helid
- Ravimid, mille kõrvaltoimeks võib olla peavalu

### **Primaarse peavalu ennetamine ja leevendamine**

Ennetavate meetmete osas on kõige olulisem järjekindlalt tegeleda eale sobiva päeva-, une- ja toitumisrežiimi kujundamisega. Samuti tuleb vältida sundasendeid ning tagada igapäevane füüsiline aktiivsus. Enamus juhtudel on pingetüüpi peavalude korral abi eelpoolnimetatud esmastest võtetest.

Peavalu tekkides võib abi olla pikutamisest pimedas ja jahedas ruumis, lapsele võib asetada midagi jahedat silmade või otsmiku piirkonda, teha lõdvestusharjutusi. Migreeni puhul võivad lapsed soovida magada ning tunnevad ärgates ennast paremini.

Medikamentooset ravi on oluline alustada võimalikult peavalu alguses, ravimi annus peab vastama lapse vanusele ja kehakaalule. Esmavaliku ravimiteks sobivad ibuprofeen või paratsetamool.