

# Lapse peavalu

## Teadmiseks lapsevanemale

Kui Teie lapsel aeg-ajalt pea valutab, siis enamasti ei ole muretsemiseks alust. Kuid teades, milline on lapse peavalu tüüp, põhjus ja sobiv ravi, saate koos seda probleemi paremini ning rahulikuma meelega lahendada.

### Sümptomid

Tüüpilise peavalu korral kurdab laps ebamugavustunnet peas, näos või kaelas. Valu tugevus võib ulatuda tuimast tundest kuni tugeva pulseerimiseni. Valu saab olla ühel või mõlemal pool pead ja sellega võivad kaasneda muud sümptomid, nagu nõrkus, iiveldus, oksendamine, pearinglus, nägemishäired, suurenenud tundlikkus valguse ja müra suhtes, ninakinnisus, silmade sügelemine, palavik ning meeoleu kõikumine.

Valu piirkonna – kas valutab just pea või tegelikult hoopis kukal, kael, kurk või kõht – nimetamisel mängib olulist rolli lapse areng ning kõne- ja suhtlusoskus.

1. Eelkooliealise lapse puhul tasuks vältida otsest küsimust „Kas sul pea valutab?“, sest sel juhul võib laps anda vastuse, mida vanem tema arvates ootab.

2. Valu **iseloomu ja tugevust** suudab selgitada laps, kes on jõudnud kooliikka.

3. Peavalu võimalikke otseseid ja kaudseid põhjuseid oskab laps nimetada alles peale 10. eluaastat.

**!** Valu tugevus võib ulatuda tuimast tundest kuni tugeva pulseerimiseni.

## Peavalu, mis nõuab kiiret sekkumist



Enamik laste peavalusid ei vaja erakorralist käsitlemist. Järgmistel juhtudel tuleks aga lapse peavalu korral siiski kohe meditsiinitöötajaga nõu pidada:

- peavalu tekib järsku, on intensiivne ja erineb peavaludest, mida Teie laps on varem kogunud;
- laps on vanuses 2–4 aastat;
- lapse kaalule sobilik valuvaigisti doos ei vähenda peavalu;
- laps ärkab öösel peavalu tõttu sageli üles;
- peavaluga kaasneb kõrge palavik, võimevus liigutada pead, segasusseisund või teadvushäire, topeltnägumine, tasakaaluhäire või kõnelemisraskus;
- lapsel on diagnoositud muu tervisehäire, näiteks immuunsüsteemi puudulikkus või onkoloogiline haigus.

Eelnimetatud kriitilistel juhtudel saab nõu küsida perearsti nõuandeliinilt:

 1220

## Otsige julgelt arstiabi

Pikaajalise probleemi korral minge esmalt **perearsti või lastearsti** vastuvõtule.

Probleemi täiendavaks hindamiseks saate pöörduda **Confido lasteneuroloogi** poole, tulles Tervisekassa tasutavale visiidile või tasutaile vastuvõtule.

Sagedaste peavalude korral on oluline pidada **peavalupäevikut**. Täidetud päeviku alusel saab arst teha järeldusi lapse peavalu võimalike põhjuste kohta ja anda edasisi soovitusi.

Confido Meditsiinikeskus  
Veerenni 51, Tallinn

[confido.ee](http://confido.ee)

 1330

 [info@confido.ee](mailto:info@confido.ee)



### Küllaldane uni

Hoolitsege selle eest, et laps magaks nii nädala sees kui ka puhkepäevadel piisavalt.

Tema **unevajadus** oleneb individuaalsest eripärasest ja east: ööpäevas peaks magama

- 2–5-aastane 11–12 h
- 6–12-aastane 9–10 h
- 13–18-aastane 8–10 h

Täpsemalt saate une kohta lugeda Confido avaldatud materjalidest, mis käsitlevad unehäireid.



### Stressi maandamine ja puhkeaja võtmine

Ka tihedal koolipäeval peab laps saama tegeleda eakohaste **lõbusate** tegevustega. Veetke temaga peale kooli ja nädalavahetustel ühiselt aega, pöörake tähelepanu lapse muredele ning otsige neile koos lahendusi. Vajaduse korral pöörduge abi saamiseks vaimse tervise spetsialisti poole.



### Ekraaniaja piiramine

Jälgige, kui palju kasutab laps nutitelefoni ja arvutit ning kas see aeg kulub õppetööle või sotsiaalmeediale. Maksimaalne lubatud ekraaniaeg on lapse vanusest olenevalt kaks-kolm tundi päevas.



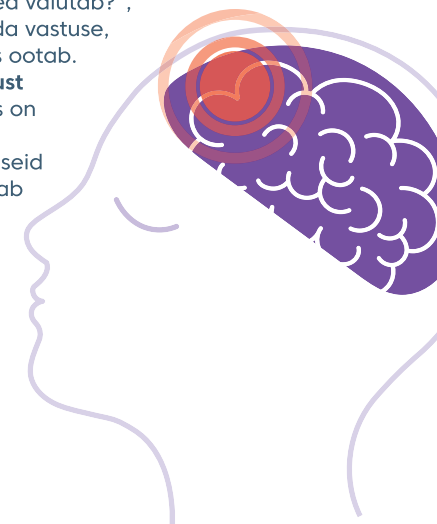
### Toidulisandite kasutamine

Kuna magneesium, vitamiin Q10, B-rühma vitamiinid ja polüküllastamata rasvhapped toetavad **raku ainevahetust ning närvikoe toimimist**, võib neist olla migreeni ennetamisel abi. Samas on laste populatsioonis tehtud vähe uuringuid, mis seda kasu kinnitaksid.

### Aidake lapsel elada tervislikult ja peavaluvabalt.



Tervislik eluviis vähendab peavalu tekke tõenäosust.



## Peavalu tüübist oleneb uuringute vajadus ja ravitaktika

Peavalud jagatakse primaarseks ja sekundaarseks. Peavalu tüüpe on tarvis eristada, kuna sellest oleneb uuringute vajadus ja ravitaktika.



**Primaarne peavalu** on iseseisva haiguse peamine sümptom. Sellise valu põhjuseks on pea piirkonnas paiknevate valutundlike struktuuride ülemäärane aktiivsus või muutunud valutunnetus. Kõige levinumad primaarse peavalu tüübid on laste puhul auragaja ilma aurata migreen ning pingepeavalu.



**Sekundaarne peavalu** on tingitud mõnest muust haigusest või terviseseisundist. Kõige sagedamini kurdavad lapsed peavalu palavikuga haiguse ajal, aga ka allergia, hambaprobleemide või õlavõõtme lihaspingete korral. Sekundaarse peavalu intensiivsus ja asukoht olenevad valu põhjusest.

		Valu iseloom	Valu tugevus	Lisakaebused
Primaarne peavalu	Migreen	Valutab pigem üks peapool	Mõõdukas kuni tugev	liveldus, oksendamine, tavalisest suurem valgus- või müratundlikkus
	Pinge-peavalu	Valu ümbritseb pead võruna või avaldub tuima valu- või survetundena otsmikul	Kerge kuni tugev	Enamasti puuduvad, vahel võib kaasneda kerge iiveldus
Sekundaarne peavalu		Varieerub	Varieerub	Palju erinevaid kaebusi

## Valu vallandajad

Peavalu käivitajaks võib olla näiteks

- liigne stress ja oskamatus tulla sellega iseseisvalt toime;
- ebapiisav uneaeg;
- nälg või ebaregulaarne söömine;
- ülekaal;
- ebatervislik menüü;
- liigne müra;
- halvenenud nägemine või äge tervisehäire, näiteks ülemiste hingamisteede nakkushaigus või mõni muu infektsioonhaigus.

### Kodune esmaabi peavalu tekkimisel

- Peavalu sümptomite ravi oleneb kaebuste põhjusest ja raskusest.
- Migreeni sümptomeid võivad leevendada **puhkus** ning vaikne ja pime ruum koos jaheda kompressiga otsmikule või kuklale. Tihti aitab lühike uinak.
- Kerge kuni mõõduka peavalu korral pakuvad leevendust ka **valuvaigistid**, näiteks ibuprofeen või paratsetamool.
- Kuna rektaalses suposiidis ehk rahvakeeli **pepuküünlas** on ravim jaotunud ebaühtlaselt, ei tohi seda küünalt poolitada: me ei teaks sel juhul, milline on tegelik manustatud doos.
- Lapsele ravimit andes järgige **arsti või apteekri nõuandeid**. Näiteks liiga väikse doosi korral peavalu ei leevene, kuid ravimi kui kehavõõra aine ümbertöötlemisega peab organism siiski tegelema.



**Kui annate lapsele ravimit, siis järgige arsti või apteekri nõuandeid.**

## Peavalu ennetamine

Peavalu ennetamisel on kõige alus **tervislik eluviis**, mis hõlmab muu hulgas järgmisi komponente.



### Korrapärane ja tervislik toitumine

**Regulaarne** toitumine loob lapse keharrakudele ja elundkondadele eelduse areneda ning kasvada. Oluline on ka toiduvaliku **tervislikkus**. Täpsed toitumissoovitused leiate Tervise Arengu Instituudi lehelt tai.ee.



### Migreeni käivitavatest ainetest hoidumine

Migreeni teket võivad **soodustada** näiteks šokolaad, pähklid, salaami, piim, tsitrused ja juust, samuti naatriumglutamaat, tehislirikud magustajad (aspartaam) ning nitraadid. Kõike seda ei pea menüüst välistama, kuid lapse toitumise ja migreeni vahelist seost tasub jälgida. Lapse menüüs ei tohiks olla toiduaineid ja jooke, mis sisaldavad **kofeiini** või kuhu on lisatud **tauriini**.



### Piisav vedelikukogus

Julgustage last regulaarselt **vett** jooma. Näiteks laps, kelle kehakaal on 15–25 kg, vajab ööpäevas vedelikku u 1,5 l ning 35 kg kaaluv laps peaks vedelikku tarbima u 2 l. Vedelikku saab organism peale vee ka muudest jookidest, vedelast toidust ning kõõgi- ja puuviljadest. Ägeda haiguse, suure füüsilise koormuse või palava ilma korral on vedelikuvajadus eelmainitust suurem.



### Koolistressi vähendamine

Sagedased peavalud võivad mõjutada õpitulemusi ja sotsiaalset aktiivsust. Teisalt on stress ja koolipinged olulised peavalu vallandajad. Selle nõiarangi katkestamiseks aidake lapsel **õppetööd planeerida** ja raskemaid ülesandeid osadeks jaotada. Ühtlasi tehke **kooliga koostööd**, et laps ei jääks peavalude tõttu õppetöös klassikaaslastest maha.



### Regulaarne liikumine

Tagage lapsele igapäevane võimalus piisavalt liikuda ja sportida. Füüsiline aktiivsus **vähendab stressi ja parandab und**, mis omakorda võib peavalusid ära hoida.