

# UNG OCH ONT I HUVUDET

**Katarina Tomic, MD, PhD**

**Kunskapsveckan 2022**

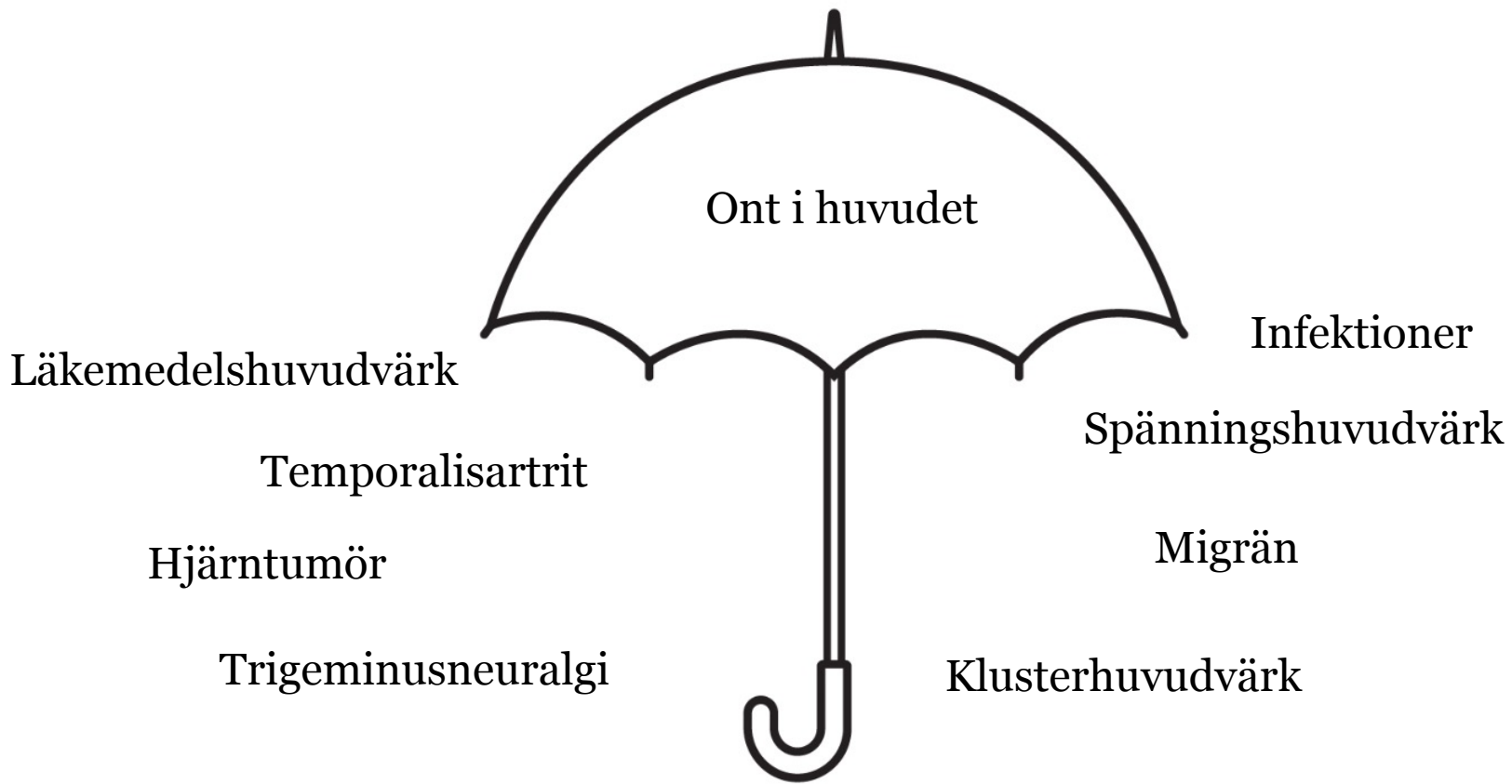


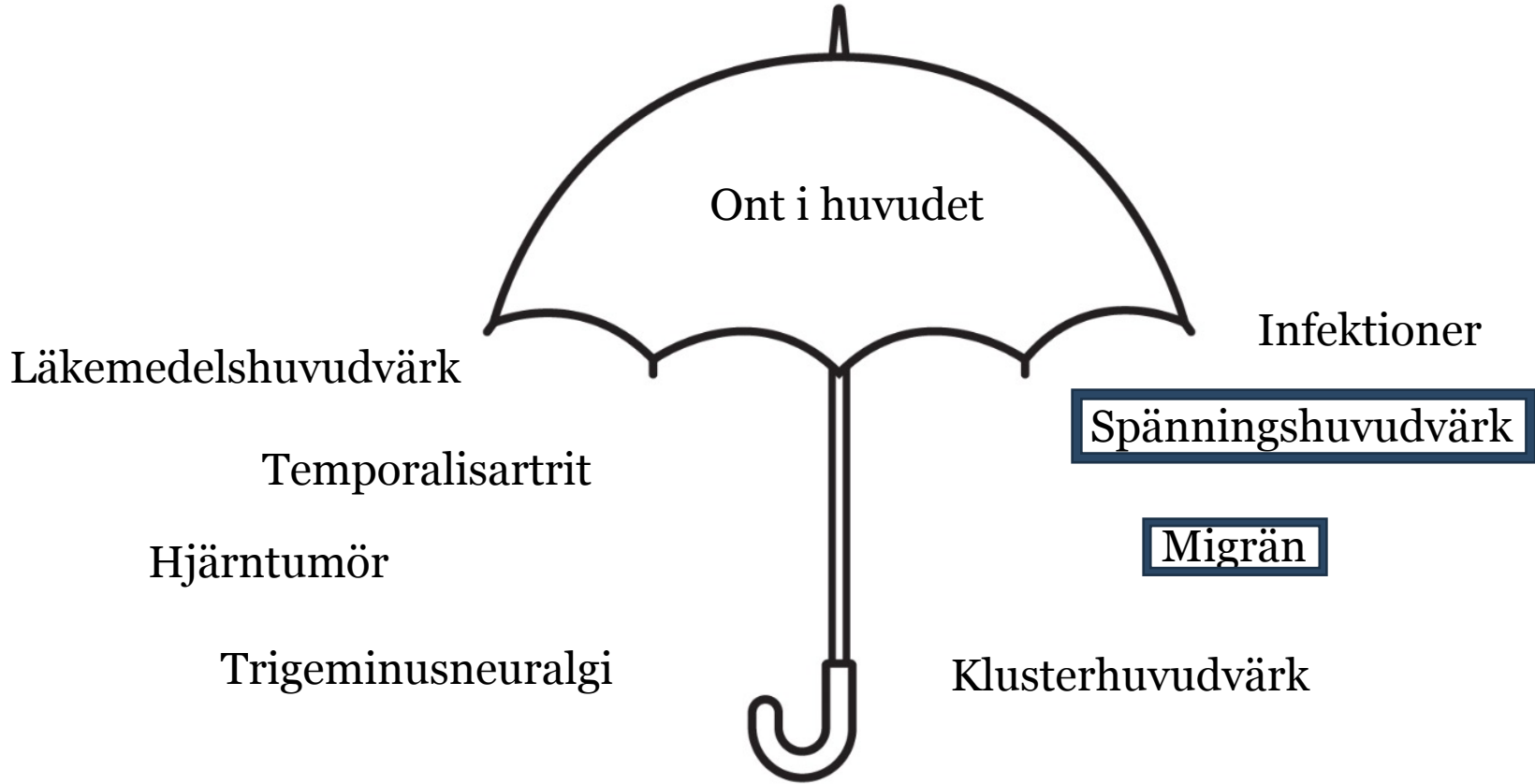
UMEÅ UNIVERSITY

# VART FJÄRDE SVENSKT SKOLBARN HAR OFTA ONT I HUVUDET

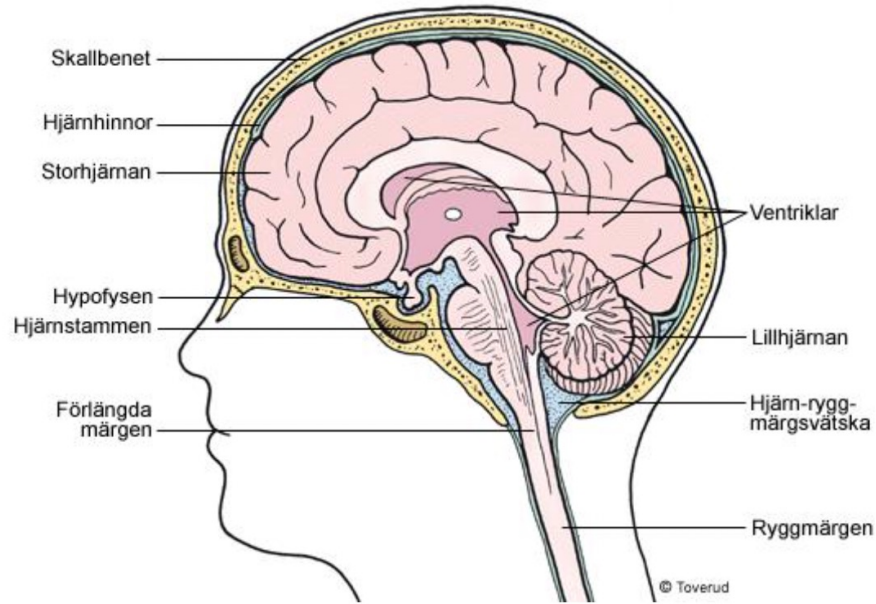


UMEÅ UNIVERSITY





# KROPPEN, HJÄRNAN OCH SMÄRTAN



# VANLIGAST

- >2 miljoner har spänningshuvudvärk någon gång varje vecka
- 1,3 miljoner migrän

<http://www.huvudvarksforbundet.se>



UMEÅ UNIVERSITY

# HUVUDVÄRK ENLIGT WHO

- 2:a vanligast orsak till funktionsnedsättning i åldersgruppen 10-24 år
- 5:e vanligast orsak till funktionsnedsättning i åldersgruppen 25-49 år
- Vanligast trafikolyckor orsak till funktionsnedsättning
  
- 3:e vanligaste smärttillstånd av alla sjukdomar
  - Prevalensen för spänningshuvudvärk ligger på 42 %
  - Prevalensen för migrän hos vuxna ligger på 15%



# STUDIE

- Huvudvärk hos skolbarn 7-15 år
- 1850 barn i Uppsala, enkät och intervjuer
- 23% hade huvudvärk och 17% migrän
- Ökande upp till 11 år för pojkar och flickor
- Ännu vanligare för äldre flickor
- Ökad jämfört med liknande studie i Uppsala 50 år tidigare

Laurell et al. Cephalgia 2004



UMEÅ UNIVERSITY



# BARN OCH UNGA

## Utmaningar

- Verbal och språklig förmåga
- Generella symptom (icke specifikt för huvudvärk)
- Associerat med andra sjukdomar
- Påverkar livskvalitet, skolresultat, emotionell utveckling och fysisk hälsa





# TRIGGERS

- **Migrän**

- Symptom: bultande huvud, illamående, kräkning, ljud- och ljuskänslighet
- Triggers: stress, oro, hormoner, sömnstörning, hunger, uttorkning, väderomslag.

- **Spänningshuvudvärk**

- Symptom: tryck och spänning runt huvudet.
- Triggers: stress, starka känslor, fasta, synproblem, dålig kroppshållning/nacke/rygg, depression och ångest.

- **Klusterhuvudvärk**

- Symptom: brännande eller huggande smärta runt ögat och temporalt.
- Triggers: rökning och alkohol.



# SAMSJUKLIGHET

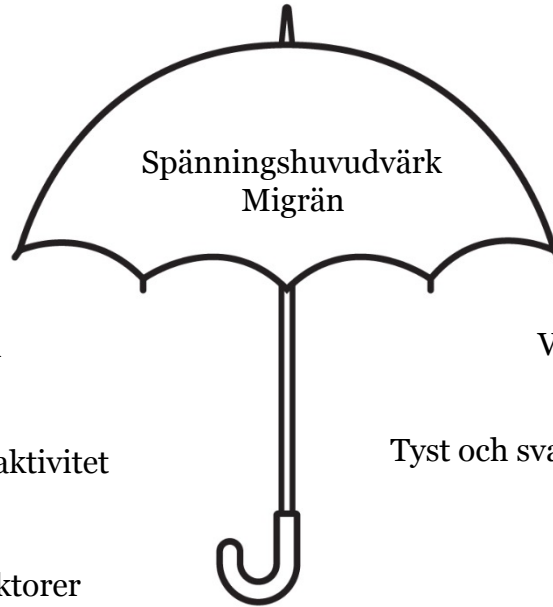
- Psykiatrisk samsjuklighet för barn 6-18 år med migrän eller spänningshuvudvärk:
  - Depression
  - Ångest
  - Somatisering (kroppsliga symptom med psykisk bakgrund)
- 33% av barnen behöver psykiatrisk hjälp för dessa tillstånd

Just U et al. Cephalalgia 2003;23:206-13



UMEÅ UNIVERSITY

# BEHANDLING



Samtal skola  
Fritidsaktiviteter  
Dagbok  
Regelbunden mat och sömn  
Utbildning

Vilrum  
Sömn  
Psykolog  
Kamrater  
Ergonomi  
Fysisk aktivitet  
Motverka utlösande faktorer  
Läkemedel

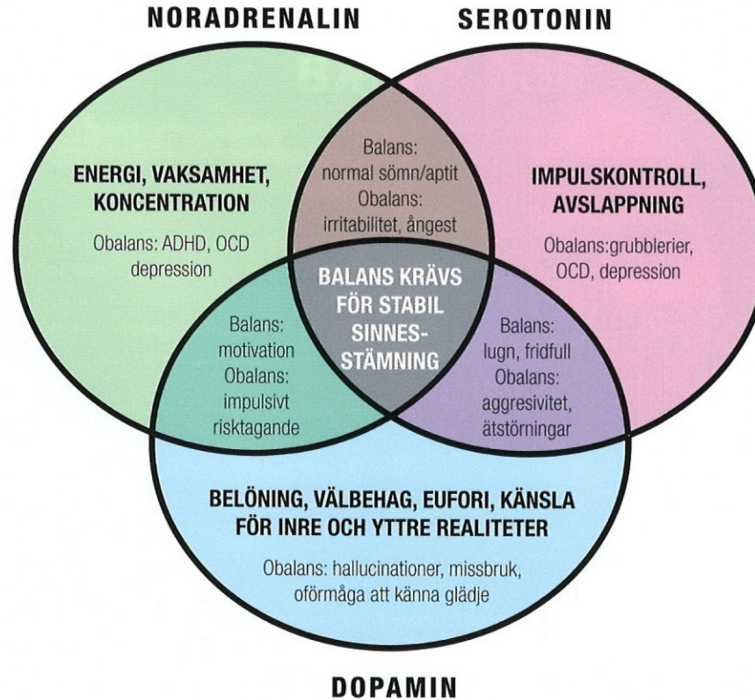
Vila mörkt  
Tyst och svalt

# HJÄRNANS APOTEK

Endogena  
opiater:

- Endorfin
- Oxytocin
- Dopamin
- Serotonin
- Kortisol
- Adrenalin
- Noradrenalin





# OBALANS I NERVSYSTEMET

Första symptom:

- Trötthet och spänningar i musklerna.
- Huvudvärk och dålig mage.
- Tinnitus, håravfall eller eksem.
- Smärta på olika ställen som i nacken, huvudet, arm, höft eller liknande.
- Återkommande infektioner.
- Försämrad koncentrationsförmåga.
- Humörsvängningar.
- Ängest, depression.
- Utmattning.





# NERVSYSTEMET

Autonoma nervsystemet står utanför viljans kontroll

**Sympatikus** – gasen

Stress

**Parasympatikus** – bromsen

Återhämtning



# ALLT FLER UNGA MÅR SÄMRE

- Folkhälsomyndigheten: Livsstilsfaktorer och skolstress påverkar.
- Andelen 13- och 15-åringar med minst två psykiska och/eller somatiska besvär mer än en gång i veckan är dubbelt så stor i dag jämfört med 1980-talet.



- Huvudvärk, magont, ryggvärk och yrsel ökar.
- Vardagsmotion minskar, men träning utanför skoltid ökar, mer för pojkar.
- Stress och mobbning ökar.
- Minskad trivsel i skolan.

Health behaviour in school-aged children, 2017, hbhc.org



UMEÅ UNIVERSITY

# FYSISK AKTIVITET MINSKAR

Studier från Göteborgs universitet från 2018 visar att antalet steg per dag minskat sedan år 2000 med

- 30 procent för 14-åriga pojkar
- 24 procent för jämnåriga flickor



# DIGITALA MEDIER ÖKAR

- 2 av 5 barn över 13 år använder mobilen mer än 4h per dag
- Skärmtid påverkar utvecklingen och ökar aggression, ångest, och depression
- Mindre sömn och fysisk aktivitet
- Övervikt och fetma
- Låg fysisk aktivitet och lägre livstillfredsställelse
- Psykosomatiska symptom



# NEUROPSYKIATRI

- Barn med ADHD och depression/ångest hade oftare somatiska problem (huvudvärk, magont och nackvärk).
- Uppskattningsvis 5-10% av befolkningen har någon typ av NPF, motsvarande 1-2 barn per skolklass.
- NPF-diagnoser ökar hos barn.

Leirbakk et al., 2015.



UMEÅ UNIVERSITY

# FYSISK AKTIVITET

- Ökar endorfiner
- Ökar kroppstemperaturen vilket minskar muskelspänningar
- Ökar substanser som fungerar som antidepressiva läkemedel
- Lägre nivå av stressreaktion
- Bättre stresshantering
- Förbättrar sömn
- Förbättrar sinnesstämning
- Bättre självförtroende



# FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Barn upp till 5 år:

- Fysisk aktivitet varje dag

Barn och unga mellan 6 och 17 år:

- Fysisk aktivitet varje dag
- Pulshöjande fysisk aktivitet en timme om dagen
- Fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan



# VAD KAN SKOLAN GÖRA?

- Fysisk aktivitet är bra mot trötthet och smärtor.
  - Träning stärker också alla tankemässiga förmågor
  - Livskunskap på skolschemat
- Minskad tid på digitala medier
- Samarbete med föräldrar





# SAMMANFATTNING

- Återkommande huvudvärk är ett av de vanligaste hälsoproblemen bland skolbarn och särskilt vanlig bland flickor i tonåren.
- Återkommande huvudvärk sänker livskvalitet, ger högre grad av emotionella och sociala problem samt andra somatiska symtom.
- Viktigt att tidigt uppmärksamma huvudvärk hos unga.
- Barn med regelbunden huvudvärk har större risk att utveckla samsjuklighet i vuxen ålder, inkluderat psykiatriska tillstånd.
- Barn med regelbunden huvudvärk är mer benägna att uppleva psykosociala problem.
- WHO rekommenderar 6–17-åringar minst 60 min daglig fysisk aktivitet.



# TACK!



UMEÅ UNIVERSITY