

8. Januar 2020

RADIOBEITRAG als Text

Kopfschmerzen bei Kindern: Oft helfen schon einfache Maßnahmen

Anmoderation:

Mit Kopfschmerzen haben bis zum 12. Lebensjahr bereits rund 90 Prozent der Jungen und Mädchen Erfahrungen gemacht. Medikamente gegen Kopfschmerzen sollten junge Menschen jedoch nur nach ärztlicher Rücksprache nehmen. Kristin Sporbeck hat sich bei Anja Debrodt informiert. Debrodt ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.38 Minuten

Anja Debrodt:

Unterschieden wird zwischen primärem und sekundärem Kopfschmerz: Beim Primären stellt der Kopfschmerz die Erkrankung selbst dar. Dazu zählen Migräne, Cluster- und Spannungskopfschmerzen. Am häufigsten bei Kindern tritt der Spannungskopfschmerz auf. Aber auch Kinder können bereits unter Migräne leiden. Der sekundäre Kopfschmerz stellt ein Symptom einer anderen Erkrankung dar. Er kann zum Beispiel einen grippalen Infekt begleiten oder ein Symptom einer Fehlsichtigkeit sein.

Text: erklärt Anja Debrodt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Eigenverantwortlich sollte man Kinder und Jugendliche nicht mit Schmerzmitteln behandeln, denn nicht jedes Medikament ist für junge

Menschen geeignet. Da ist es sinnvoll, zunächst den Arzt um Rat zu fragen.

Anja Debrodt:

Wenn Kopfschmerzen regelmäßig oder häufig auftreten oder die Kinder wegen Kopfschmerzen öfter in der Schule fehlen, sollten Eltern mit ihnen zum Arzt gehen. Aber auch, wenn die Schmerzen plötzlich auftreten, sie sehr stark oder mit heftigen Nackenschmerzen, Erbrechen, Seh- oder Sprachstörungen verbunden sind. Das gleiche gilt, wenn die Kopfschmerzen länger als drei Tage andauern. Grundsätzlich sollte man Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen immer ernst nehmen.

Text:

In manchen Fällen können statt Medikamenten auch schon Ruhe und ein kühles Tuch auf der Stirn helfen. Tipps, um vorzubeugen, hat Ärztin Debrodt:

Anja Debrodt:

Oft helfen schon einfache Maßnahmen wie zum Beispiel genug Trinken, viel Bewegung an der frischen Luft, regelmäßige Schlafens- und Essenszeiten und ausreichende Ruhepausen. Außerdem kann es helfen, den Stress für die Kinder zu reduzieren. Um genauer herauszufinden, wann die Schmerzen auftreten und was sie auslöst, ist es hilfreich ein Kopfschmerz-Tagebuch zu führen.