

## Семь возможных причин головной боли у ребенка

Головная боль (цефалгия) - одна из самых распространенных жалоб у детей, вторая после боли в животе. Причиной головной боли могут быть как неопасные состояния, так и те, что угрожают жизни.

**1. Переутомление.** Наиболее часто у детей бывают головные боли напряжения - 80% от всех случаев. Головная боль напряжения может локализоваться в лобной и лобно-височной областях, реже - в теменной. Этот вид боли провоцируют переутомление, стресс, метеорологические факторы. Боль чаще возникает во второй половине дня. Иногда ее может вызвать голод, недостаток жидкости. Эти боли не сопровождаются тошнотой или рвотой. Головная боль напряжения продолжается от одного до нескольких часов, в большинстве случаев проходит самостоятельно.

**Что делать.** Дать возможность ребенку отдохнуть, поспать или хотя бы сменить род занятий. Напомнить воспитателю, что любая однообразная деятельность в детском саду, в т. ч. занятия, должна проходить с перерывами, сочетаться с физминутками. Ребенку необходимо обеспечить достаточный отдых, правильное питание.

**2. Спазм сосудов.** Сосудистая головная боль возникает при растяжении или сдавливании сосудов головного мозга. К такой боли приводят смена погодных условий, бессонница, скачки артериального давления. Также причиной может быть врожденная патология. Сосудистая головная боль обычно сопровождается тошнотой, головокружением, «мушками» перед глазами.

**Что делать.** Предложить ребенку чай с ромашкой или мятой, которые обладают мягким седативным действием. Измерить давление и действовать в соответствии с результатами. При частых проявлениях сосудистая головная боль требует врачебной консультации.

**3. Инфекционное заболевание.** Часто головная боль у детей возникает при инфекционных заболеваниях:

- гриппе;
- ОРВИ;
- воспалении придаточных пазух носа;
- нейроинфекции.

При таких заболеваниях изменяются кровоток в сосудах мозга и нормальная циркуляция спинномозговой жидкости, в результате ребенок чувствует боль в голове.

Особенно сильные боли испытывает больной менингитом, когда воспаление развивается в оболочках мозга.

**Что делать.** Осмотреть ребенка, измерить температуру. Если температура повышена и присутствуют другие симптомы заболевания, нужно изолировать ребенка, вызвать родителей или врача. Помощь при данном виде головной боли заключается прежде всего в лечении основного заболевания.

**4. Сотрясение головного мозга.** Головная боль - характерный симптом сотрясения головного мозга. При травме повышается давление спинномозговой жидкости, развивается отек мозга, повреждаются нервные клетки и волокна. Обычно боль возникает сразу, реже в первые две недели после травмы. В большинстве случаев боль сопровождается тошнотой, рвотой и головокружением. В покое боль может стихать, но при активных действиях вновь появляется.

**Что делать.** Осмотреть ребенка, расспросить его и других детей, не падал ли он в этот и предшествующие дни, не ударялся ли, не дрался с другими детьми. Поинтересоваться у ребенка - не кружится

Медицинская помощь | Доврачебная помощь ли у него голова, не тошнит ли. Если есть подозрение на сотрясение мозга, ребенка необходимо отвезти в травмпункт или вызвать скорую помощь.

**5. Опухоль мозга.** Очень сильные головные боли бывают при опухолях мозга, так как в этом случае резко повышается внутричерепное давление. Головная боль возникает обычно утром, сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением, двоением в глазах, потерей координации. Носит постоянный характер. Часто головная боль является первым и единственным симптомом опухоли головного мозга.

**Что делать.** При сильной постоянной боли в голове, которая не снимается лекарствами,

рекомендовать родителям пройти обследование.

**6. Воспаление тройничного нерва.** Характерная особенность боли при воспалении тройничного нерва - повторяющиеся с небольшим временным интервалом болевые ощущения, резкие и короткие, как электрический удар. Боль может усиливаться при кашле, чихании, резком движении головой. Иногда боль сопровождаются непроизвольные сокращения лицевых мышц.

**Что делать.** Дать теплый чай, исключить сквозняки, холод. Рекомендовать родителям пройти обследование. Лечение при воспалении тройничного нерва назначает невропатолог.

**7. Мигрень.** Это заболевание связано с нарушением тонуса мозговых сосудов, часто передается по наследству. В 2/3 случаев мигрень передается по линии матери, в 1/3 - по линии отца.

Приступы головной боли при мигрени возникают с определенной периодичностью и продолжаются от нескольких часов до трех дней. Боль локализуется чаще всего с одной стороны головы. Боль сильная, часто сопровождается тошнотой, свето- и звукобоязнью и заканчивается рвотой, после чего ребенок чувствует облегчение. Почти у половины больных может наблюдаться продромальная фаза приступа, во время которой у ребенка:

- обостряется или снижается восприятие;
- появляется раздражительность;
- снижается работоспособность;
- возникает тяга к конкретной пище (особенно сладкой);
- нападает зевота.

Приступу головной боли могут предшествовать необычные звуковые, обонятельные или оптические ощущения, так называемая аура. Боль обычно пульсирующая, усиливается при ходьбе, иногда бывает столь сильной, что ребенок не находит себе места.

Приступ мигрени могут запустить:

нервное возбуждение, переутомление, стресс, чрезмерные нагрузки;

сильный шум, яркий свет;

употребление некоторых видов пищи - шоколада, газированных напитков, копченостей, пищевой добавки глутамат натрия;

изменение метеорологических условий.

**Что делать.** При несильно выраженной головной боли помогут:

покой в затемненной комнате;

тепло или холод на голову;

стакан чая.

При более интенсивной боли следует дать ребенку обезболивающее средство - Парацетамол.

Ибупрофен или другое в возрастной дозе.

Если врач поставил ребенку диагноз «мигрень», сообщите воспитателям, что малышу необходимо снизить уровень нагрузок физических и умственных, не допускать чувства голода. Важно соблюдать рациональное питание, режим дня, сон, прогулки. Ребенку показаны лечебная гимнастика с акцентом на шейном отделе позвоночника, массаж воротниковой зоны, водные процедуры