

إبني لديه صداع . ماذا يجب أن أعرف ؟

Autor: Juan Ruiz-Canela Cáceres. Pediatra de A. P. C. de S. Virgen de África (Sevilla)

Traductor: Maged Hussein Abdulrazzak. Pediatra A.P. Area Navalmodal de la Mata

. كلمات البحث: الصداع ، والصداع النصفي ،مذكرات الصداع

ما هو الصداع النصفي ؟

. الصداع النصفي هو ألم الرأس الذي يمكن أن يحدث في البالغين والأطفال

ما هي أعراض الصداع النصفي لدى الأطفال ؟

أعراض الصداع النصفي تختلف حسب عمر الطفل . في المراهقين،الأعراض تميل إلى أن تكون شبيهة بصداع البالغين :إن ألم الرأس عادة يبدأ ببطء ويؤثر على جانب واحد فقط من الرأس ، ولكن في ثلث المراهقين ، مما يؤثر على كلا الجانبين للرأس

بعض الفتيات في سن المراهقة لديهن الصداع النصفي كل شهر ، في وقت قريب من بداية الدورة الشهرية
" " يطلق عليهم اسم الصداع النصفي للطمث

في الأطفال الصغار ، الصداع النصفي يمكن أن يسبب الغثيان والقيء و الألم في منطقة المعدة وحساسية على الضوء والضوضاء ،إن الصداع قد يؤثر على الرأس كله أو مجرد جزء منه كالجبين أو أي جانب

بغض النظر عن العمر إن معظم الأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي يشعرون على نحو أفضل عند الاستلقاء في غرفة هادئة و مظلمة

بعض الأطفال ، قبل أن يبدأ الصداع النصفي ، لديهم " أورا " الهالة هو شعور غريب يحذر الطفل أن الصداع النصفي هو على وشك أن يبدأ .إن "هالة" كل طفل مختلفة، ولكن في معظم الحالات ، تؤثر الهالات على الرؤية. كجزء من هالة ، يمكن للطفل رؤية الأضواء الساطعة المتقطعة ، و النقاط المضيئة ، والخطوط المتعرجة أو فقدان جزءاً من هذه الرؤية وقد يشعر طفل آخر بتخدير ورعوة في الشفتين وفي الجزء الاسفل من الوجه وأصابع اليد . الهالة تستمر عادة بضع دقائق وتختفي بعيدا عندما يبدأ الصداع

يجب علي أن أذهب مع طفلي لرؤية الطبيب ؟

: نعم من المستحسن أن تأخذين طفلك إلى الطبيب إذا

. . كان لديه صداع والذي يبدأ بعد ضربة في الرأس

- يستيقظ في الليل بسبب الألم الذي يبرز بشكل مفاجئ ومكثف ، ويبدو مع أعراض أخرى مثل القيء ، وآلام أو تصلب في الرقبة

- كان عنده أية تغييرات في النظر أو الرؤية المزدوجة ، والارتباك ، وفقدان التوازن أو ارتفاع الحرارة أكثر من 38 درجة

- كان عنده صداع يبدو بتردد مرة واحدة أو أكثر من مرة كل شهر أو عمره أقل من 3 سنوات

هل ينبغي أن أفعل لطفلي أي تجربة ؟

ربما لا. طبيب طفلك يحدد ويشخص سبب الصداع عندما يفحصه ويعرف أعراض الم الرأس . ومع ذلك ، إذا اعتبر الطبيب بأن طفلك يعاني من مشكلة خطيرة ، فمن الممكن أن يشير إلى وجود دراسة بالأشعة ، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي

ماذا يمكنني ان افعل لمساعدة طفلي عندما يكون لديه الصداع النصفي ؟

: عند يبدأ الصداع النصفي لطفلك

- إعلمي أن يستريح في مكان هادئ وغرفة مظلمة .
- حاولي أن ينام .
- إعطاه الأدوية التي وصفها الطبيب .

كيف يُعالج الصداع النصفي لدى الأطفال ؟

هناك العديد من الأدوية التي يمكن أن تخفف من آلام الصداع النصفي . هناك أيضا أدوية يمكن أن تساعد على تجنب هذا الصداع . الدواء المناسب لطفلك يعتمد على التكرار والحدة في وجود الصداع النصفي. إذا كان طفلك يعاني الصداع النصفي بتكرار يجب استشارة طبيبه للعثور على العلاج المناسب ، لا تحاولوا معالجة المشكلة بنفسك وإعطاء دواء الألم بدون وصفة الطبيب . في الواقع، إذا كان طفلك يأخذ هذه الأدوية في كثير من الأحيان فمن الممكن ان يزداد هذا الصداع في المستقبل

هل هناك أي شيء يمكنني القيام به لتجنب طفلي للصداع النصفي ؟

ربما. في بعض الحالات يمكن أن تُسبب الصداع النصفي من قبل بعض الأطعمة أو الأنشطة التي يقوم بها الأطفال.

: بعض الاستراتيجيات الممكنة لمنع الصداع هي

- شرب الكثير من السوائل ومحاولة تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين .
- الحفاظ على جدول نوم منتظم ، وضمان الراحة اليومية بوجود عدد كاف من الساعات . تجنب التعب المفرط . إطالة النوم بشكل متزايد تجنب
- جدول مُنظم لوجبات الطعام بشكل متوازن . تجنب تخطي وجبات الطعام
- تخطيط وتنظيم الأنشطة الخاصة بك بحكمة

في محاولة لتجنب الحالات التي تطلق الصداع. ليس الجميع على قدم المساواة في هذا الصداع ، لذلك فمن المفيد أن نتعلم كيف نتعرف على الأشياء التي تؤدي لطفلك . هذه هي بعض الأشياء التي تميل إلى استفزاز الصداع ، لذلك يجب محاولة تجنبه

الروائح القوية والعطور والدهانات ومنتجات التنظيف ، الخ -

- اضواء ساطعة كثيرة

- تمارين مفرطة و شاقة

- مواقف تسبب له التوتر

هناك أيضا ثلاث مجموعات من الأطعمة التي يمكن أن تؤدي إلى الصداع النصفي، و إذا كان يرى أن أي واحد منهم يؤثر عليه يجب تجنبه

- الأطعمة الغنية في الثيامين ، مثل الجبن المخمر وناضج على وجه الخصوص ، والحليب واللبن والقشدة والأيس كريم والشوكولاته و المكسرات

- الأطعمة التي تحتوي على النتريت ، مثل المقانق -

- الأطعمة الغنية في الغلوتامات ، مثل الطعام الصيني -

لتحديد السبب الممكن حافظي على مذكرات الصداع اليومي . وفي القائمة وفي كل مرة طفلك يعاني من الصداع :أيضا إدخال المعلومات التالية

- الوقت الذي بدأ وانتهى الصداع

- في أي جزء من الرأس تأثر ، على سبيل المثال ، الجانب الأيسر ، الجانب الأيمن ، وكلا الجانبين أو خلف العينين

- كيف كان الصداع ، " كأنه مطرقة " أو " حادة

- ماذا أكل و ماذا كان يفعل ابنك قبل بدء الصداع

- ما هي شدة الألم

- ماذا فعلت في محاولة لمساعدته ، على سبيل المثال ابقاء طفلك في غرفة مظلمة

- ما هو الدواء الذي أعطيته للطفل، اسمه والكمية

- أي أعراض أخرى برزت لطفلك مع الصداع ، مثلا تنويم الشفتين

بعد متابعة مذكرات جدول الصداع لفترة من الوقت،راجع الاحداث وتحقق من معرفة ما إذا كان يمكنك الكشف عن أي وجبة أو الحدث الذي يبدو أن يسبب الصداع. ثم حاول تجنب هذه العوامل لمعرفة ما اذا برز الصداع أقل كثيرا . شارك طبيب طفلك بهذه المذكرات . يمكن أن تساعد على فهم الصداع لطفلك واختيار أفضل علاج له

Bibliografía

Dolor de cabeza: Cefalea. [acceso 1-10-2013]

disponible en <http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/dolor-de-cabeza-cefalea>

Las migrañas vayan dolor [acceso 1-10-2013]

disponible en http://kidshealth.org/kid/en_espanol/enfermadades/migraines_esp.html

UpToDate Patient Information Editors. *Información para el paciente: Migrañas en los niños.* UpToDate 2013 [acceso 14-10-2013] disponible en <http://www.uptodate.com/>