

## الصداع في الأطفال

يصاب الأطفال بالصداع مثل الكبار ولكن يصعب تشخيص ذلك في الأطفال أقل من خمس سنوات إلا إذا كانت الأم قوية الملاحظة.

أكثر أنواع الصداع شيوعاً في الأطفال هي تلك المصاحبة للحمى أو الالتهابات والشقيقة وصداع التوتر.

رغم أن الشقيقة أكثر في النساء عنها في الرجال إلا أن النسبة تكون متساوية في الأطفال قبل سن البلوغ وتزيد قليلاً في البنات عند سن ١١ سنة

ثم يصبح ذلك واضحاً أكثر عند سن ١٣-١٥ سنة. وقد يبدأ صداع الشقيقة مبكراً في الأطفال ففي إحدى الدراسات كان متوسط العمر ٤.٨ سنوات.

لا تختلف الأعراض عنها في الكبار ولكن عادة تكون النوبة أقصر وتستمر من ساعة إلى أربع ساعات ويكون عادة مصحوباً بغثيان وقيء وآلام بالبطن.

### العوامل المثيرة للصداع:

- ❖ النشاط الزائد أو الإجهاد.
- ❖ الضوء الشديد والضوضاء.
- ❖ عدم النوم الكافي.
- ❖ إهمال بعض وجبات الطعام مثل الإفطار.
- ❖ كما أن صداع التوتر قد ينشأ عن الخوف من المدرسة أو نتيجة للمشاكل الأسرية.



العلاج يكون عن طريق تجنب العوامل المثيرة للصداع واستعمال بعض المسكنات البسيطة مثل: الباراسيتامول.

### متى يجب استشارة الطبيب:

رغم أن كثيراً من المرضى يعتبرون الصداع عرض عادي وبسيط إلا أن هذا العرض البسيط قد يخفي وراءه مرضاً خطيراً؛ لذلك أنصح باستشارة الطبيب في الحالات الآتية:

- 1- الصداع المصحوب بمشاكل عصبية مثل: فقدان الحس والوهن وغياب السيطرة على العضلات أو اضطرابات في الرؤية أو الكلام.
- 2- الصداع الذي تزداد حدته أو توتره أو مدته فجأة.
- 3- كل صداع يأتيك فجأة ومصحوباً بألم شديد على نحو لم تعهده من قبل.
- 4- الصداع الذي يلي إصابة في الرأس.
- 5- الصداع المصحوب بحمى وتصلب بالرقبة وغثيان وقيء.
- 6- الصداع المصحوب بعوارض لم تشهدها من قبل مثل: ضيق التنفس أو مشاكل بالعينين أو الأذنين أو الأنف أو الحنجرة.
- 7- الصداع المصحوب بفقدان في الذاكرة أو تشويش.
- 8- الصداع الذي يصيب الإنسان بشكل دوري بعد بلوغه سن الخمسين.

### سجل الصداع:

ننصح بالاحتفاظ بسجل لتواريخ صداعك والظروف المحيطة بحدوثه فذلك سوف يساعد في معرفة الأسباب ومدى نجاح العلاج.

يجب أن يتضمن سجلك المعلومات الآتية:

- ✓ التاريخ.
- ✓ وقت بداية الصداع.
- ✓ وقت انتهاء الصداع.
- ✓ حدة الصداع (قوي-معتدل-خفيف).
- ✓ الأطعمة والمشروبات التي تناولتها قبل حدوث الصداع.
- ✓ الظروف النفسية والجسدية التي تزامنت مع بداية الصداع.
- ✓ نوع الأدوية التي استعملتها وكميتها ومدى فاعليتها.
- ✓ الوسائل العلاجية الأخرى ومدى نجاحها.

