

Најголемиот број главоболки во детството не се поврзани со сериозно заболување, туку со несоодветен режим на одмор, исхрана и физичка активност кај децата. Сепак добро е за овој проблем да се направи консултација со педијатриски невролог

Главоболки во действително

Како кај возрасните така и кај децата постојат повеќе различни типови на главоболки, како периодични главоболки од типот на мигрена или тензиона главоболка (предизвикана од стрес), но и хронични секојдневни главоболки. Симптомите кај детските главоболки се разликуваат - кај возрасните мигренозните главоболки почнуваат најчесто наутро, кај децата нивниот почеток е најчесто доцна попладне и тие траат пократко (од 1 до 4 часа). Сè за главоболките во детството ни откри д-р Оливера Лековска, невролог-педијатар во Клиничката болница „Адибадем Систина“.

Мигрена

Овој тип главоболка сè почесто се дијагностицира кај децата, дури и во доенечка возраст. Таа не мора да биде еднострана, главно претставува пулсирачка болка, која се влошува со активност, а често постои гадење и повраќање, стомачна болка и пречувствителност на светлина и звук.

Тензиони

Овие главоболки траат од половина на час до неколку дена. Кај помалите деца често престануваат со игра. Станува збор за болка со благ до умерен интензитет од двете страни на

главата, не е пулсирачка, не се засилува при физичка активност и не е проследена со гадење и повраќање. Постои затегнатост (спазам) на мускулите на главата, вратот и рамениот појас. Често се поврзани со стресни моменти во училиште или дома, имаат бениген карактер и децата имаат потреба за подолг сон.

Кластер

Се јавуваат кај поголеми деца, над 10-годишна возраст, во серии од 5 и повеќе епизоди, во различни интервали, од 1 епизода на 2 дена, до 8 епизоди на ден. Станува збор за остра прободна болка од едната страна на главата која трае од 15 минути до 3 часа, проследена со солзење, секреција од носот и вознемиреност.

Хронични

Овој термин означува мигренозни или тензични главоболки кои се јавуваат повеќе од 15 дена во месецот, во период од над 3 месеци. Поврзани се со инфекции, благи трауми на главата и преголема употреба на аналгетици (повеќе од 2-3 пати неделно).

Кога да посетите лекар?

- Ако главоболките го будат детето од сон
- Ако се зачестени или стануваат

појаки

- Ако ја менуваат личноста /карактерот на детето
- Ако се јавуваат по пад или удар во главата
- Ако се проследени со покачена температура и здрвен врат.

Како да постапите?

Водете дневник на главоболките - кога се јавуваат, колку траат, кои се провокативните фактори. Направете список на сите лекови, витамини и суплементи што ги прима вашето дете. Ставете влажна ладна крпа на челото на детето и овозможете му одмор во затемнета и тивка просторија. Дајте му една доза аналгетик на почетокот на главоболката (на пример, ибупрофен или парацетамол). Не повторувајте го лекот почесто од препорачаното! Практикувајте здрави навики - доволно сон, физичка активност, здрава исхрана. Зголемената тежина и недоволната физичка активност се директно поврзани со појава на главоболки особено кај адолесцентите. Намалете го стресот - премногу обврски, а недоволно игра и забава придонесуваат за појава на главоболки. Секогаш консултирајте се со педијатар или педијатриски невролог и придржувајте се кон терапискиот план. ■