



میگرن در اطفال

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت میگرن در اطفال (09)1403

| | |
|------------|--|
| گردآورنده | الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت) |
| استاد علمی | دکتر هاشم لشکری (متخصص کودکان و نوزادان فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان) |
| منبع | www://pro.uptodatefree.ir/ |

میگرن چیست؟ میگرن نوعی سردرد است که میتواند علائم دیگری را نیز به همراه داشته باشد. میگرن می تواند هم بزرگسالان و هم کودکان و حتی نوزادان را درگیر کند. آنها اغلب خفیف شروع می شوند و سپس بدتر می شوند.

علائم میگرن در کودکان چیست؟ علائم میگرن می تواند بر اساس سن کودک متفاوت باشد:

- ◆ در کودکان نوپا (۱ تا ۲ سالگی)، علائم شامل رنگ پریدگی ناگهانی، کم تحرکی نسبت به حالت عادی و استفراغ است.
- ◆ در کودکان خردسال (۳ تا ۵ سالگی)، میگرن می تواند باعث تهوع، استفراغ و درد شکم شود و کودکان را به نور و صدا حساس کند. سردرد اغلب ضربان دار است. می تواند کل سر یا فقط قسمت هایی از سر را تحت تاثیر قرار دهد. به عنوان مثال، ممکن است فقط روی پیشانی یا فقط دو طرف سر تأثیر بگذارد.
- ◆ در نوجوانان مسن تر، علائم بیشتر شبیه علائم بزرگسالان است. سردرد معمولاً به آرامی شروع می شود و معمولاً فقط یک طرف سر را درگیر می کند. اما در نوجوانان جوان، هر دو طرف سر اغلب تحت تأثیر قرار می گیرند.

مهم نیست در چه سنی، اکثر کودکان در حالی که میگرن دارند در اتاقی ساکت و تاریک دراز بکشند، احساس بهتری دارند.

برخی از کودکان چیزی به نام میگرن "هاله" دارند. هاله علامت یا احساسی است که قبل یا در حین سردرد میگرنی اتفاق می افتد. هاله هر کودک متفاوت است، اما در بیشتر موارد هاله روی دید کودک تاثیر می گذارد.

به عنوان بخشی از هاله، کودک ممکن است نورهای چشمک زن، نقاط روشن، خطوط زیگزاگ را ببیند یا بخشی از دید خود را از دست بدهد. کودک دیگری ممکن است هاله ای همراه با بی حسی و سوزن سوزن شدن لب ها، پایین صورت و انگشتان یک دست داشته باشد. هاله معمولاً چند دقیقه تا یک ساعت طول می کشد و سپس از بین می رود.

بسیاری از کودکان علائم میگرن را تجربه می کنند که چند ساعت یا حتی یک روز قبل از سردرد اتفاق می افتد. پزشکان این علائم را «پیش آگاهی» یا «پیش درآمد» می نامند. شایع ترین آنها خستگی، تحریک پذیری، رنگ پریدگی صورت و سایه های زیر چشم است.

برخی از نوجوانان دختر هر ماه، حوالی شروع قاعدگی، میگرن می گیرند. به این میگرن های قاعدگی می گویند.

آیا فرزندم باید به پزشک مراجعه کند؟ اگر کودک علائمی دارد که می تواند سردرد میگرنی باشد، توسط پزشک معاینه شود.

همچنین اگر کودک سردردهایی داشت که به شرح زیر است، باید فوراً (بدون دادن هیچ دارویی) توسط پزشک معاینه شود:

- بعد از ضربه به سر شروع می شود
- آنها را از خواب بیدار می کند
- ناگهانی و شدید است یا با علائم دیگری مانند:
- استفراغ
- گردن درد یا سفتی
- دوبینی یا تغییر در بینایی
- گیجی
- از دست دادن تعادل

• تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر

این موارد ممکن است نشانه‌ای از نوع جدی‌تر سردرد باشد. با این حال، تهوع، استفراغ، و تغییرات بینایی می‌تواند با سردرد میگرنی رخ دهد.

همچنین در صورت داشتن سردرد و موارد زیر باید کودک را نزد پزشک ببرید:

• بیش از یک بار در ماه دچار سردرد شوند

• کوچکتر از ۵ سال سن دارند

آیا فرزند باید آزمایشی انجام دهد؟ احتمالاً نه. پزشک کودک را احتمالاً با انجام معاینه و اطلاع از علائم سردرد، می‌تواند تشخیص دهد که چه چیزی باعث سردرد کودک می‌شود. اما اگر پزشک فکر می‌کند کودک ممکن است مشکل جدی داشته باشد، ممکن است آزمایش تصویربرداری مانند ام آر آی یا سی تی اسکن را تجویز کند. تست‌های تصویربرداری تصاویری از داخل بدن ایجاد می‌کنند.

وقتی کودک میگرن دارد چه کمکی می‌توان انجام داد؟ هنگامی که میگرن کودک شروع می‌شود: از کودک بخواهید در اتاقی ساکت و تاریک با قرار دادن پارچه‌ای خنک روی پیشانی خود استراحت کند.

• آنها را به خواب تشویق کنید.

• فقط دارو یا داروهایی را که با پزشکش صحبت کرده‌اید به کودک بدهید.

میگرن در کودکان چگونه درمان می‌شود؟ داروهای

تجویزی و بدون نسخه زیادی وجود دارند که می‌توانند درد میگرن را کاهش دهند. داروهای تجویزی نیز وجود دارند که می‌توانند در وهله اول از بروز میگرن جلوگیری کنند.

داروی مناسب برای کودک بستگی به این دارد که او چند بار به میگرن مبتلا می‌شود و شدت آن چقدر است. اگر کودک اغلب به میگرن مبتلا می‌شود، با پزشک او همکاری کنید تا درمانی را پیدا کنید که کمک کند.

اگر کودک اغلب سردرد دارد، سعی نکنید آن را به تنهایی با داروهای مسکن بدون نسخه کنترل کنید. دادن مکرر داروهای مسکن بدون نسخه می‌تواند بعداً باعث سردردهای بیشتری شود.

برخی از انواع رفتار درمانی، مانند تمرینات آرامش بخش، ممکن است به پیشگیری از میگرن در برخی افراد کمک کند. با این حال، اینها ممکن است به کودکان خردسال کمک نکنند و بیمه درمانی ممکن است هزینه آنها را پرداخت نکند.

آیا کاری وجود دارد که بتوانم کودکم را از ابتلا به

میگرن دور نگه دارم؟ شاید. چیزهایی که ممکن است به شما کمک کند عبارتند از عادات خواب خوب، برنامه غذایی منظم و ورزش منظم. در برخی موارد، میگرن می‌تواند توسط برخی غذاها یا کارهایی که کودکان انجام می‌دهند «محرک» ایجاد شود. برخی از محرک‌های احتمالی سردرد عبارتند از:

• عدم وعده‌های غذایی

• نخوردن مایعات کافی

• کم یا زیاد خوابیدن

• استرس

• غذاهای خاص

• در اطراف دود بودن

• استفاده از موبایل

• بازی‌های کامپیوتری

• تماشای بیشتر از ۲ ساعت تلویزیون بصورت مداوم

اگر بتوانید بفهمید که چه چیزی باعث سردرد کودک می‌شود، ممکن است بتوانید به او کمک کنید تا از این محرک‌ها جلوگیری کند. برای یافتن محرک‌های احتمالی، یک دفتر یادداشت سردرد برای کودک خود نگه دارید. در دفتر یادداشت، هر بار که سردرد دارند به همراه موارد زیر بنویسید:

• زمان شروع و پایان آن

• جایی که سردرد در سر بوده است، به عنوان مثال، سمت

چپ، سمت راست، هر دو طرف یا پشت چشم

• احساس سردرد، به عنوان مثال، «تپش» یا «تند»

• آنچه کودک شما قبل از شروع سردرد می‌خورد و انجام

می‌داد

• کاری که برای کمک به او انجام دادید، به عنوان مثال،

استراحت فرزندتان در اتاقی ساکت و تاریک

• چه دارویی داده‌اید، در صورت وجود، از جمله نام دارو و

مقداری که داده‌اید

• هر گونه علائم دیگری که کودک در سردرد داشت، به

عنوان مثال، دیدن چراغ‌های چشمک‌زن

پس از مدتی که یادداشت روزانه خود را نگه داشتید، بررسی

کنید که آیا غذاها یا رویدادهایی وجود دارد که به نظر می‌رسد

باعث سردرد می‌شود. سپس سعی کنید از این محرک‌ها اجتناب کنید تا ببینید سردرد کمتر اتفاق می‌افتد یا خیر.

دفترچه یادداشت را با پزشک فرزندتان در میان بگذارید. این

می‌تواند به آنها کمک کند سردردهای کودک شما را درک

کنند و بهترین درمان را برای کودک شما انتخاب کنند.

•