



درمان سردردهای کودکان:

معالجه، به نوع سردرد بستگی دارد که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

رفتار درمانی:

✓ سردردهای مربوط به استرس و اضطراب غالباً با اوج عوامل احساسی و فیزیکی همراهی می‌کنند. اگر در کودکان نشانه‌ای از اضطراب، مانند تغییرات رفتاری، اختلالات خواب و خوراک و عدم تمایل به انجام فعالیت‌های مورد علاقه، می‌بینید مشاور حرفه‌ای می‌تواند به او کمک کند.

درمان سرپایی:

✓ مسکن‌های درد، مانند استامینوفن و ایبوپروفن نشانه‌های سردردهای متوسط را از بین می‌برند و فرزندان را آرام می‌کنند.

درمان نسخه‌ای:

✓ دارو با توجه به نوع سردرد توسط پزشک تجویز می‌شود.

* سردردهای ناشی از ازدیاد مصرف دارو

* سردرد مربوط به عفونت

* سردرد به علت ضایعات صورت و جمجمه، گردن، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، سینوس‌ها، دندان‌ها، دهان یا سایر ساختمان‌های صورت یا جمجمه.



برخی والدین هنگام مشاهده سردرد در کودک خود، سعی دارند این مشکل را به‌صورت خوددرمانی رفع کنند. در حالی که خوددرمانی ممکن است سردرد کودک را موقتاً رفع کند ولی علت آن را از بین نمی‌برد.

از آنجایی که دلایل سردرد کودکان بسیار زیاد است، هر کودکی نیاز به ارزیابی فردی دارد. براساس یک قاعده تجربی:

● اگر کودک شما سردردهای هفتگی و مکرر دارد، او را نزد پزشک ببرید. اگر فرزندان برای توصیف مشکلش خیلی کم‌سن و سال است، ممکن است گریه کند و با نگه داشتن سر بین دست‌هایش، درد شدید را به شما نشان دهد.

سردرد در کودکان

سردرد، از جمله شکایت‌های شایع در کودکان و نوجوانان است. سردرد می‌تواند یک شکایت اولیه، یا علامتی از بیماری دیگر بوده و لذا نشانه سردرد ثانویه باشد.

سردردهای اولیه: اکثر اوقات سردردهای حمله‌ای تکرار شونده هستند و در اغلب کودکان، تظاهر آنها، تک‌گیر می‌باشد.

شایع‌ترین انواع سردردهای اولیه در کودکان، میگرن و سردردهای نوع تنشی (استرس) است.

سردردهای اولیه می‌توانند به سمت سردردهای مکرر و مزمن پیش روند.

گاهی سردردهای با تکرار بیشتر، می‌توانند تأثیر جدی روی زندگی کودک و نوجوان داشته و باعث غیبت وی از مدرسه، اُفت عملکرد تحصیلی، انزوای اجتماعی و تغییر در روابط خانوادگی شوند.

سردرد ثانویه: سردردهایی هستند که علامتی از یک بیماری زمینه‌ای دارند.

علل مهم سردردهای ثانویه:

- * سردرد مربوط به ضربه سر و یا گردن
- * سردرد مربوط به بیماری عروق جمجمه یا گردن
- * سردرد مربوط به تشنج
- * سردرد مربوط به مصرف یک دارو یا محرومیت از آن



دانشگاه علوم پزشکی تهران
قطب جامع علمی طب کودکان
بیمارستان مرکز طبی کودکان
(واحد آموزش سلامت)

سردرد در کودکان



- از اینکه او به اندازه کافی استراحت می‌کند، مطمئن شوید.
- در طول روز به او میان وعده غذایی و میوه بدهید. اجازه ندهید غذاها و میان وعده‌های شور بخورد.
- توجه کنید که کودکان وعده‌های غذایی را به صورت کامل بخورد.
- به کودکان کمک کنید در طول روز مایعات کافی به غیر از نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی استفاده نمایند.
- تأکید کنید که هنگام دوچرخه‌سواری حتماً از کلاه ایمنی استفاده کند.
- مراقبت باشید هنگام بازی از جایی پرتاب نشود و با سر به زمین نخورد.

برای رفع سردرد کودک خود او را نزد پزشک ببرید.

بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز طبی کودکان:
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب
بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)
<http://chmc.tums.ac.ir>



اگر کودک شما سردرد دارد:

- با کودک خود صحبت کنید و به او بگویید که مراقب او هستید. سردرد در کودکان باید جدی گرفته شود. کودکان به مراقبت بیشتری نیاز دارند.
- اگر پزشک داروی خاصی برای کودک تجویز کرد، سروقت مناسب به او دارو دهید. به محض اینکه او از سردرد شکایت کرد، باید داروهایش را مصرف کند.
- به کودک اجازه دهید در اتاق تاریک و ساکت استراحت کند و از یک کمپرس خنک روی سرش استفاده کنید.



- اگر سردرد کودک خفیف است، او را تشویق کنید تا فعالیت‌های عادی روزمره‌اش را انجام دهد.
- به کودک بگویید تا زمانی که سردرد او تسکین پیدا نکرده است، از انجام کارهایی که موجب بدتر شدن سردردش می‌شود، اجتناب کند.