

## كيف تعتني بطفلك المصاب بالصداع

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أسباب الصداع وأعراضه وتشخيصه وعلاجه ونصائح للرعاية المنزلية.



## الصداع لدى الأطفال

يعاني جميع الأطفال والمراهقين تقريبًا من الصداع في مرحلة ما من حياتهم. ونادرًا ما تنطوي حالات الصداع على سبب خطير. انتبه إلى أعراض طفلك لمعرفة ما إذا كان الصداع علامة على شيء أدهى لإثارة القلق.

## ما أنواع الصداع؟

يمكن العناية ببعض أنواع الصداع الشائعة في المنزل، مثل:

**صداع التوتر-** يتضمن شعورًا كما لو أن شريطًا يضغط على مقدمة الرأس وعلى جانبيها، ويستمر لبضع ساعات أو أقل. ولا يكون في العادة شديدًا بما يكفي لمنع الأطفال من ممارسة أنشطتهم المعتادة مثل الذهاب إلى المدرسة.

**الصداع النصفي-** صداع نابض يمكن أن يجعل طفلك يشعر بالغثيان (وربما يتقيأ)، ويكون حساسًا للضوء والأصوات. ويمكن أن يكون في جانب واحد من الرأس أو في الجانبين. يمكن أن يتسبب الصداع النصفي في جعل طفلك يعاني من بقع وضوء ملون في الرؤية، وعادةً ما يكون مؤقتًا ويزول بعد النوبة. وقد يشعر طفلك أنه ليس بصحة جيدة وأنه لا يمكنه ممارسة الأنشطة المعتادة مثل الذهاب إلى المدرسة.

**الصداع الثانوي-** بسبب الأمراض، مثل العدوى الفيروسية، أو التهاب الحلق، أو نوبات البرد، أو الضغط الناجم عن الجيوب الأنفية.

**الصداع الناتج عن الإفراط في استعمال الأدوية-** والذي يمكن حدوثه لدى الأشخاص الذين يستعملون أدوية تسكين الألم كثيرًا أو لمدة طويلة تزيد عن يومين.

في حالات نادرة، يُعدّ الصداع علامة على مشكلة أكثر خطورة (مثل التهاب السحايا، وهو التهاب الأغشية التي تغطي المخ) أو على الارتفاع الشديد في ضغط الدم.

## كيف يُشخص سبب الصداع؟

سيطرح الطبيب عليك بضعة أسئلة تفصيلية حول صحة طفلك وسيفحصه. وسيقرر الطبيب ما إذا كان يلزم إجراء المزيد من الفحوصات واختبارات الدم. لا يلزم عادةً إجراء فحوصات خاصة لتشخيص الصداع لأن معظم حالات الصداع لدى الأطفال لا تسببها مشكلة خطيرة. من المهم تذكّر أن الأعراض يمكن أن تتغير، وينبغي عليك الاستمرار في مراقبة طفلك بحرص.

## كيف يُعالج الصداع؟

في معظم الحالات، يستجيب الطفل الذي يعاني من الصداع، بما في ذلك صداع التوتر، للإجراءات البسيطة وأدوية تسكين الألم.

## إذا نصح طبيبك بإعطاء أدوية لتسكين الألم، يمكنك إعطاء:

- باراسيتامول أو إيبوبروفين (أي علامة تجارية).
- اتبع النصائح الواردة على عبوة الدواء بشأن الجرعة الصحيحة لطفلك.
- لا تعط طفلك أسبرين لأنه يمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة.

إذا كان طبيبك يشك أن طفلك يعاني من الصداع النصفي، فقد يقترح دواءً خاصًا للصداع النصفي. قد يستفيد بعض الأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي المتكرر كثيرًا من تناول الأدوية كل يوم لمحاولة منع الصداع وعلاجه.

## نصائح للرعاية المنزلية:

دفتر لتدوين الملاحظات عن الصداع: هذا الدفتر مفيد إذا كان طفلك يعاني من الصداع بشكل متكرر للغاية. يمكن لبعض الأطعمة التي يتناولها طفلك أو الأشياء التي يقوم بها أن تؤدي إلى حدوث بعض حالات الصداع. احتفظ "بدفتر ملاحظات الصداع" من أجل طفلك. وفي الدفتر، دوّن كل مرة يعاني فيها طفلك من الصداع، وما تناوله وفعله قبل أن يبدأ الصداع. وبهذه الطريقة، يمكنك معرفة ما إذا كان هناك أي شيء ينبغي عليه تجنبه.

## بعض الأشياء البسيطة التي يمكنها المساعدة في تخفيف الصداع عندما يحدث، مثل:

- تشجيع طفلك على الاسترخاء والتنفس بعمق.
- وضع قطعة قماش باردة ورطبة على جبهته أو عينيه.
- جعله يستلقي في غرفة هادئة وباردة ومظلمة.

## بعض الأشياء التي يمكنها المساعدة في منع الصداع من الحدوث مرة أخرى:

- لا تستعمل أدوية تسكين الألم لأكثر من يومين في الأسبوع لتجنب الإصابة بالصداع الناتج عن الإفراط في استعمال الأدوية.
- بعض الأشياء الشائعة التي تؤدي إلى حدوث الصداع هي:
  - عدم تناول بعض وجبات الطعام.
  - عدم شرب سوائل كافية.

- تناول القليل جدًا أو الكثير جدًا من الكافيين.
- النوم الكثير جدًا أو القليل جدًا.
- التوتر.
- أطعمة معينة، مثل السجق أو النقانق.
- وقت الشاشة الترفيهي (الحاسوب، جهاز IPAD، أجهزة المحمول، ألعاب الفيديو).

## متى ينبغي السعي للحصول على المشورة الطبية؟

### اسع للحصول على المشورة الطبية إذا كان طفلك:

- يعاني من الصداع أكثر من مرة في الشهر.
- يعاني من الصداع وعمره أقل من 6 أعوام.
- يعاني من بعض المشكلات الطبية مثل مرض الخلايا المنجلية، أو مشكلات النزف، أو مشكلات في الجهاز المناعي، أو مشكلات وراثية، أو مشكلات في القلب، أو السرطان.

### اذهب إلى قسم الطوارئ إذا كان صداع طفلك:

- يبدأ بعد إصابة في الرأس.
- يجعله يستيقظ من النوم.
- مفاجئًا وشديدًا، ويحدث معه أعراض أخرى مثل:
  - القيء.
  - ألم أو تيبس في الرقبة.
  - ازدواج الرؤية أو تغيرات في الرؤية.
  - الارتباك.
  - فقدان التوازن.
  - حمى تصل درجة حرارتها إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى.