**«Головная боль у ребенка»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Головные боли могут проявляться у пациентов любого возраста, болезненность может возникать по разным причинам.

**Бытовые причины.**

Голова может болеть и у здорового ребенка. Постоянная усталость, высокие нагрузки в школе и на дополнительных занятиях, стрессы и неправильный образ жизни — это частые причины хронической головной боли. Несмотря на то, что головной мозг ребенка способен усваивать и обрабатывать огромное количество информации, процесс обучения должен проходить в комфортном темпе. **Для того, чтоб исключить наиболее простые факторы, которые могут вызывать головную боль, следует придерживаться основных правил:**

* поддерживать режим сна, предоставлять ребенку свободное время для игр;
* проводить время на свежем воздухе;
* обеспечить регулярное здоровое питание с необходимым запасом витаминов, в том числе в холодное время года;
* минимизировать времяпровождение за монитором.

**Головная боль напряжения** — одна из наиболее распространенных ее разновидностей. Она возникает не только у взрослых, но и у детей в любом возрасте. Наиболее часто подвержены первоклассники (во время адаптации к новому графику), а также подростки 13—15 лет. Ее причинами становятся нервное напряжение, а также длительное пребывание в малоподвижном положении. Сидячий образ жизни и недостаток физических нагрузок также могут спровоцировать постоянный дискомфорт.

**Нарушения показателей давления**

**Гипертония** — повышение артериального давления. Если показатели изменяются незначительно, это редко приводит к острой головной боли и другим клиническим проявлениям. Однако, от 13 до 15% случаев болей в области головы являются следствием гипертонического криза, который может возникать в том числе у детей. Постоянное наполнение артерий кровью приводит к нарушению механизмов регуляции мозгового кровообращения, в результате чего возникают головная боль, тошнота, ухудшение остроты зрения и даже потери сознания. Приступы обычно завершаются в течение суток, но они опасны сдавливанием нервных тканей и снижением поступления к ним кислорода.

Глазная гипертензия у детей может быть следствием врожденных или приобретенных заболеваний зрительного аппарата, а также травм или неправильного подбора очков и линз. Боль возникает непосредственно в глазах, а затем распространяется по ходу тройничного нерва, на височную и лобную области. Также проявляются другие симптомы: слезотечение, снижение остроты зрения, которые особенно заметны при ярком освещении. При подозрении на глазную гипертензию у ребенка следует обратиться к офтальмологу.

**Мигрени у детей**

Мигрень — это острая головная боль, которая особенно часто возникает у подростков. Установить ее причины сложно, а лечение заключается в своевременном использовании системных анальгетиков. **Она возникает в форме приступа и может усиливаться в любое время суток. Определить ее можно по основным признакам:**

* резкая головная боль, чаще односторонняя, но может распространяться на всю голову или на отдельные участки;
* длительность приступа от 5—30 минут до нескольких часов;
* головокружение, побледнение кожи;
* в некоторых случаях — тошнота и слезотечение.

Приступы мигрени сложно отличить от других проявлений головной боли. Если они возникают часто и длятся более 60 минут, следует обратиться за медицинской помощью. Мигрень может начинаться в подростковом возрасте и часто прекращается со временем. Единственный способ борьбы с ухудшением самочувствия во время приступов — это прием обезболивающих препаратов. Выбрать подходящее средство, максимально эффективное и одновременно безопасное для ребенка, сможет только врач.

**Психогенные головные боли у ребенка**

Психогенные головные боли чаще встречаются у детей старше 8—10 лет, но могут возникать и в более раннем возрасте. Они связаны с эмоциональным напряжением, конфликтной обстановкой в семье либо коллективе, психологическим давлением и любыми другими стрессовыми ситуациями, часто в сочетании с недостаточной физической активностью. Дети жалуются на давящую головную боль и дискомфорт, в некоторых случаях — тошноту или нарушения зрения. Приступы могут продолжаться от нескольких часов до нескольких дней, выделяют также хроническую психогенную головную боль. Они менее интенсивные, чем мигрень, но могут продолжаться сутками. Наблюдается четкая взаимосвязь между головной болью и обострением стрессовой ситуации, которая ее провоцирует.

Важно определить причину головной боли у ребенка, поскольку от этого будет зависеть назначенная схема лечения. Болезненные ощущения не всегда являются показателем серьезных нарушений и периодически возникают и у здоровых детей. **Их причинами могут становиться:** неправильный подбор очков или линз; недостаточное освещение во время чтения или выполнения домашних заданий; несоблюдение рекомендуемого расстояния от глаз до книги либо монитора; нарушения сна; вегетативная дисфункция — синдром, который может проявляться во время интенсивного роста ребенка. При этом постоянные головные боли также могут указывать и на опасные проблемы, которые требуют немедленного лечения. Опухоли и гематомы в тканях головного мозга, повреждение сосудов, травмы либо инфекционные заболевания (менингит) — эти состояния диагностируются редко, но также учитываются во время обследования.

**Методы диагностики и лечения**

 При появлении первых симптомов стоит обратиться к педиатру, а далее может понадобиться консультация офтальмолога, невролога, хирурга, отоларинголога. **Для постановки точного диагноза проводится ряд обследований по назначению врача:**

* ультразвуковая диагностика сосудов головного мозга;
* рентгенография шейного отдела позвоночника;
* МРТ головы — один из наиболее информативных методов;
* электроэнцефалография — оценка работы различных нервных структур.

**Лечение подбирается индивидуально**. В большинстве случаев головная боль проходит с возрастом, но у некоторых пациентов она сохраняется в течение всей жизни. В домашних условиях следует предоставить ребенку полноценный отдых и необходимый уровень физической активности, минимизировать провождение времени за монитором, обеспечить полноценное питание. Медикаментозное лечение назначается исключительно врачами- специалистами, самолечение может вызвать негативные последствия.

Основная задача родителей — вовремя распознать первые признаки нездоровья и обратиться за медицинской помощью!

Врач невролог высшей категории

Ваневская Н.А.

2023г