

Методические рекомендации
для проведения информационно-образовательной работы
врачам-педиатрам, медицинским сестрам,
подготовленные руководителем
Центра здоровья молодежи «Феникс» г. Витебска

Головные боли у подростков



Головную боль испытывал хотя бы раз в жизни каждый человек. Но в подростковом возрасте это становится одной из самых частых жалоб на приеме у невролога. Причин возникновения головной боли много. Она делится на первичную, которая не является следствием органического поражения нервной системы, и вторичную, которая возникает вследствие какого-либо заболевания, например, из-за сосудистых нарушений, травм, опухолей, инфекционных заболеваний нервной системы. На первый вид головной боли приходится 95% всех случаев, а на второй 5%.

Для детей старшего школьного возраста наиболее характерно влияние следующих факторов.

Повышенная утомляемость. Современный ритм жизни требует многого не только от взрослых, но и от подростков. Насыщенная школьная программа, дополнительные занятия в кружках и секциях, требуют постоянной концентрации внимания. Уроки готовятся до поздней ночи, а отдых зачастую проходит за компьютерными играми или в социальных сетях. Умственное перенапряжение, характерное для этого возраста, часто выражает себя в виде головной боли.

Нарушение сна. Как недостаток, так и избыток сна могут вызвать головную боль. Очень важен для подростков определенный распорядок дня, которого следует придерживаться. Считается, что в подростковом возрасте необходимо спать не менее 10 часов.

Стрессы. В подростковом возрасте довольно много событий, которые могут привести к эмоциональной перегрузке. Школа,

семейные отношения, общение со сверстниками, первые романтические отношения, мысли о будущем, планы на дальнейшее обучение и т. д. В состоянии стресса в головном мозге падает уровень эндорфинов и серотонина, что может привести к головной боли.

Вредные привычки. Часто подростки начинают пробовать все, что нельзя, чтобы приблизиться к взрослой жизни и доказать своим сверстникам свою силу. Юные курильщики поглощают много ядовитых веществ, вдыхая табачный дым, что провоцирует не только головную боль, но и снижение памяти, ухудшение зрения, повышенную раздражительность. Употребление алкоголя, свойственное подростковым компаниям, также способствует появлению болевых ощущений и других расстройств. Популярны сейчас энергетические напитки тоже оказывают вредное воздействие на организм.

Гормональный дисбаланс. В подростковом возрасте человек переживает гормональную перестройку. При этом наблюдаются нарушения в работе многих систем и органов – начиная от кожных покровов и заканчивая внутренними расстройствами.

Возможные заболевания. Но головная боль может быть симптомом целого ряда заболеваний, а потому требуют скорейшего обследования и лечения, поскольку на ранних этапах болезни справиться с ней значительно проще. Существует целая классификация головной боли в зависимости от причин, ее вызывающих.

Одной из самых распространенных причин появления головных болей у подростков являются изменения в работе сосудов. Головная боль проявляется при вегето-сосудистой дистонии, артериальной гипер- и гипотонии, недостаточности венозного кровообращения и других проблемах с сосудами. Нередко причиной головной боли может быть мигрень. Особенностью мигрени является то, что она начинает проявляться именно в подростковом возрасте, когда начинаются гормональные изменения. Чаще всего сильная боль при этом охватывает одну сторону головы, сопровождается тошнотой, рвотой, повышенной чувствительностью к свету, звукам, запахам. Лечение мигрени подразумевает предупреждение приступов посредством выявления провоцирующих факторов и их избегания, а также приема препаратов, которые могут предотвратить приступ или уменьшить его интенсивность.

Если головная боль сопровождается рвотой, судорогами, зрительными расстройствами, нарушениями координации, необходимо обследование для исключения опухолевых процессов.

Внезапно возникшая резкая головная боль в сочетании с высокой температурой тела, рвотой, вынужденным положением головы требует немедленного обследования для исключения менингита.

Многие заболевания внутренних органов также сопровождаются головной болью: хронические заболевания почек, печени, легких, ЛОР – органов, желудочно-кишечного тракта, органов мочеполовой сферы и опорно-двигательного аппарата и др. Головная боль может быть и при простудных заболеваниях.

Если Вам не понятна природа головной боли, единственным верным решением должно быть обращение к специалисту- неврологу. Во всех детских поликлиниках города Витебска ведут прием квалифицированные врачи-неврологи. После осмотра врач проведет необходимое обследование, установит диагноз и назначит курс лечения, который поможет быстро снять болевой синдром и вылечить заболевание. При необходимости стационарного обследования и лечения, врач направит вашего ребенка в неврологическое отделение детской больницы, где будет проведено более тщательное соматическое и неврологическое обследование. Ребенок получит интенсивный курс лечения и рекомендации для дальнейшего наблюдения в амбулаторных условиях. Купирование головной боли возможно лишь при устранении заболевания, которое ее вызвало. В том случае, если головная боль является симптомом какого-либо конкретного заболевания, рекомендации будут строго индивидуальны. Но если все серьезные причины головной боли исключены, справиться с ней помогут следующие рекомендации. Необходимо соблюдение сбалансированного режима дня. Большое значение имеет достаточный по глубине и продолжительности сон ребенка (продолжительность сна дошкольников не менее 10 часов в сутки, школьников – 8 – 9 часов в сутки). Следует избегать злоупотребления просмотром телепередач, компьютерными играми, длительным пребыванием в социальных сетях. Умственное и эмоциональное напряжение целесообразно устранять с помощью физических упражнений. Лучшими видами спорта в такой ситуации является плавание, лыжи, коньки, катание на велосипеде, ходьба. Нежелательны занятия спортом с толчкообразными движениями (прыжки, борьба, бокс, упражнения на брусках). Не следует необоснованно освобождать этих детей от занятий физкультурой, так как гиподинамия еще больше усугубляет вегетативную дисфункцию. Питание должно быть сбалансированным.

Рекомендуется ограничить употребление кофе и крепкого чая. Необходима ранняя и тщательная санация очагов хронической инфекции.

Внимательное отношение к своему ребенку, доверительное общение с ним и своевременно предпринятые меры помогут устранить головную боль и восстановить эмоциональный настрой подростка.

Правильное питание, необходимая физическая активность, здоровая эмоциональная обстановка в семье – это все то, что необходимо ребенку для нормального восприятия окружающего мира и предотвращения головной боли.

Руководитель Центра здоровья молодежи
«Феникс»

Е.В. Воронькова