الصدع النصفي يهدد طفلك أيضاً



الصداع هو ألم الرأس الذي يصيب البالغين ولا يوفر بطريقه الأطفال الذين يتعرضون أيضاً لهذه المشكلة الصحّية. تختلف أسباب الإصابة بالصداع النصفي بين الأطفال والكبار،كما أنّ طريقة العلاج تختلف بشكل كبير جداً أيضاً.

الصداع النصفي عند الطفل هو الصداع المتكرر الذي يستمر لمدة 30 دقيقة وحتى 48 ساعة دون توقف. تصيب هذه المشكلة الأطفال في عمر المدرسة بشكل كبير، ولكن أيضاً تشير الإحصاءات إلى أنّ 20 في المئة من الأطفال تحت سن الخامسة يتعرضون للإصابة بالصداع النصفي أيضاً. لنعرفك أكثر بهذه المشكلة وأسبابها وأبرز أعراضها وطرق علاجها.

أسباب إصابة الطفل بالصداع النصفي:

العامل الرئيسي الذي يسبب الصداع النصفي للطفل غير معروف حتى اليوم. تشير بعض الأبحاث العلمية إلى أنّ سبب إصابة الطفل الرئيسي بالصداع النصفي يعود للوراثة، في حال وجود أحد من الأهالي يعاني هذه المشكلة، تزداد احتمالية إصابة الطفل بالصداع. من جهة أخرى، يُرجّح بعض الخبراء أنّ السبب الرئيسي لإصابة الطفل بالصداع النصفي، هو نقص مؤقت في الناقل العصبي في الدماغ والذي يطلق علية اسم الـ"سيروتونين". من جهة أخرى، هناك بعض العوامل الأخرى التي تؤدي إلى أصابة الطفل بالصداع النصفي، ومنها التوتر العصبي الذي يحدث عند الطفل في سن المدرسة، حيث يمكن أن يتعرض الطفل نتيجة التوتر العصبي والقلق من المشاكل الاجتماعية والنفسية التي تحدث معه أو نتيجة إهمال الأهل له. كمان أنّ مشاهدة الطفل للتلفزيون لساعات طويلة وقضاءه عدداً من الساعات خلال اللعب بـ"التابليت" أو أمام شاشة الكمبيوتر يسببان الصداع له. من جهة أخرى، يمكن للفتيات في عمر المراهقة أن يُصبن بنوبات من الصداع مرّة في الشهر على الأقل، وذلك قبل موعد الدورة الشهرية. ومن الأسباب التي تؤدي إلى عدم شرب الطفل كمية وافرة من الماء خلال اليوم. وفي حال مُعاناة الطفل الـ "إنفلونزا" ونزلات البرد، يُمكن أيضاً أن يُصاب بالصداع النّصفي.

من جهة أخرى، هناك عدد من الأطعمة التي يُمكن أن تُثير نوبة الصداع عند الطفل كالشوكولاتة والجبن والمرتديلا والهوت دوغ والسكر والحلويات والجوز، وحتى تناول الطفل الكافيين يمكن أن يثير نوبة الصداع لديه. يمكن أن يحصل الطفل على الكافيين من خلال المشروبات الغازية والشاي، وبالتالي يجب منع الطفل عن تناولها.

أعراضه:

تختلف أعراض الإصابة بالصداع النصفي عند الطفل بحسب عمره. الأطفال دون الخامسة من العمر يعانون ألماً في البطن وتقيؤاً وبكاءً شديداً وحاجةً مُلحةً إلى النوم، مع وضع أيديهم كلّ الوقت على رؤوسهم. أما الطفل الأكبر من خمس سنوات فيشكو الصداع والغثيان والتقيؤ وعدم القدرة على النظر إلى الضوء وسماع الأصوات والحاجة الملحة إلى النوم. والأطفال فوق العشر سنوات، يشكون ألماً حاداً في الرأس وعدم القدرة على رفع الرأس إلى الأعلى.

التخفيف من ألم الطفل في المنزل:

يمكن القيام بعدد من الخطوات المنزلية التي تساعد على التقليل من آلام الصداع عند الطفل ومساعدته على الشعور بحال أفضل. ومن أفضل العلاجات المنزلية التي ننصحك بها للتخفيف من صداع طفلك هي كالتالي:

- ساعديه على الاسترخاء: اتّباع بعض الوسائل التي تساعد على إرخاء أعصاب الطفل تخفف من آلام رأسه بشكل ملحوظ جداً. ضعيه في غرفة مظلمة وهادئة وساعدية على إغلاق عينيه لكي يشعر بالراحة وتخف لديه نوبة آلام الرأس التي يُعانيها.

- شجّعيه على ممارسة اليوغا: اليوغا من أنواع الرياضية التي تساعد على التخفيف من آلام الرأس بشكل ملحوظ جداً. وبالتالي ننصحك بتشجيع طفلك على ممارستها. يمكنك إشراكه بالصفوف المخصصة ليوغا الأطفال، كما يمكنك ممارسة اليوغا معه ضمن صفوف اليوغا المخصصة للأُم والطفل معاً. من جهة أخرى تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة بشكل عام يساعد على تحريك الدورة الدموية عند الطف، ما يُقلّل من شعوره بالصداع النصفي.

- أبعديه عن التلفاز: من الضروري أن تُحدّدي عدد ساعات مُشاهَدة طفلك للتلفزيون، لأنّ ذلك يزيد من آلام رأسه. لا تسمحي له بمشاهدة التلفاز لأكثر من ساعة في اليوم.

- .. وعن الأطعمة المسببة للصداع: إذا كان طفلك عرضةً للإصابة بالصداع النصفي نتيجة الوراثة، أو عانى عدداً من نوبات الصداع في السابق، مهمتك هي أبعاده عن تناول الأطعمة المسببة للصداع، كالجبن والشوكولاتة والسكاكر والـ"هوت دوغ" والمرتديلا. كما يجب عليك محاولة إبعاده قدر المستطاع عن شرب الشاي والمشروبات الغازية.

- خففي من وقت استخدامه لـ"التابليت" ووقت جلوسه أمام شاشة الكمبيوتر: استخدام الطفل لـ"التابليت" أو حتى للهاتف الذكي، وجلوسه لساعات طويله أمام شاشة الكمبيوتر يسبب له الصداع. لذا يجب أن تحاولي التخفيف من استخدامه تلك الأجهزة قدر المستطاع.

هناك بعض العوامل التي تؤدي إلى إصابة الطفل بالصداع النصفي منها التوتر العصبي

- ادفعيه لشرب كمية وفيرة من الماء: الجفاف يزيد من حدّة نوبة الصداع عند الطفل، لذلك ننصحك بمحاولة دفعه لشرب كمية وفيرة من الماء. وإذا كان لا يحب تناول الماء، فيُمكنك إضافة النعناع أو

الخيار أو القليل من العصير المركّز إلى الماء لإعطائها نكهة مختلفه. كما يمكنك تقديم العصائر الطازجة لطفلك، والتي تعطيه ما يحتاج إليه من السوائل والفيتامينات والمعادن أيضاً.

- تأكدي من أنّه يحصل على ما يكفي من النوم: قلة النوم تزيد من آلام الصداع عند الطفل بشكل كبير جداً. يجب أن تتأكدي من أنّه يحصل على ما يحتاج إليه من النوم. وإليك هنا عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها طفلك بحسب عمره:

- سنتان: ساعة و25 دقيقة خلال النهار و12 ساعة خلال الليل.
- ثلاث سنوات: ساعة واحدة في النهار و11 ساعة في الليل.
- أربع سنوات: 11 ساعة ونصف الساعة خلال الليل.
- خمس سنوات: 11 ساعة خلال الليل.
- ست سنوات: 10 ساعات ونصف الساعة خلال الليل.
- سبع سنوات: 10 ساعات وربع الساعة خلال الليل.
- ثماني سنوات: 10 ساعات خلال الليل.
- تسع سنوات: 9 ساعات وثلاثة أرباع الساعة خلال الليل.
- 10 سنوات: 9 ساعات ونصف الساعة خلال الليل.
- 10 سنوات: 9 ساعات خلال الليل.
- فوق العشر سنوات: من 8 إلى 10 ساعات خلال الليل.

أبعدي طفلك عن أماكن التدخين: يجب ألا يستنشق الطفل المعرض للإصابة بالصداع أو يعاني الصداع، أو

حتى أي طفل دخان السجائر والنرجيلة على الإطلاق. دخان السجائر والنرجيلة على الإطلاق. دخان السجائر والنرجيلة يُسبّبان الضرر لصحّة الطفل ورئتيه. كما أنّ هذا الدخان السام يزيد من ألم الرأس عند الطفل بشكل كبير جداً.

قدّمي له وجبات صغيرة: لا يجب ترك الطفل من دون طعام خلال النهار، لأنّ الجوع يزيد من آلام الرأس. قدّمي وجبات عدّة خلال اليوم لطفلك لإمداده بما يحتاج إليه من مغذّيات والتقليل من آلام رأسه بشكل فعّال. ركّزي على تقديم 3 وجبات رئيسية خلال اليوم للطفل، ولا تنسي تقديم وجبتين خفيفتين له خلال اليوم كقطعة من التوست مع القليل من اللبنة أو قطعة من الكيك أو قطعة من الكيك أو قطعة من البسكويت المعدّ بالقمح الكامل.

متى تتم استشارة الطبيب؟

يجب استشارة الطبيب فوراً في الحالات التالية:

- إذا استمر الصداع عند الطفل لأكثر من 12 ساعة.
- في حال كان الصداع مصحوباً بارتفاع في درجة الحرارة.
- في حال كان الطفل يعاني تقيؤاً حاداً إضافة إلى معاناته الصداع.
- في حال كان يعاني آلاماً في العينين مصاحباً لآلام الرأس.
- في حال شعوره بالدوار مع آلام الرأس.
- في حال معاناته تصلباً في الرقبة مع الصداع.

وعند الذهاب إلى الطبيب، سيطلب منكما أن تقوما بوصف الصداع بالتفصيل. كما أنّ الطبيب سيقوم بقياس وزن الطفل وضغط دمه وطوله، وسيجري له فحصاً لعينيه، وسيطلب منك إجراء بعض التحاليل والصور

اللازمة له.

وبعد إجراء كلّ هذا الإجراءات، سيعطي الطبيب العلاج المناسب لطفلك. فإذا كان طفلك يعاني نقصاً في الناقل العصبي، سيعطيه الطبيب الدواء المخصص لحالته. كما أنّ الطبيب سيعطيه العقاقير الدوائية المسكّنة للألم.