



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

وقتی بچه شما سردرد پیدا میکند

سردرد بچه‌ها را بدون اهمیت تلقی نکنید!

قائل نشوند و فکر کنند که خود بخود رفع می‌شود و خیلی ناچیز و پیش پا افتاده است. سردرد بچه‌ها و همچنین بزرگترها انواع خیلی زیادی دارد و علل آن هم بسیار متنوع و مختلف است، بطوریکه نمی‌توان همه آنها

سردرد از عوارضی است که خیلی از بچه‌ها غالباً گرفتار آن میشوند، این سردردها را پدران و مادران، نه، باید که خیلی جدی بگیرند و در وهله اول تصور کنند که از غده مغزیست و نه آنکه برای آن اهمیت

را در یک مقاله ذکر کرد و فقط به پاره‌ای از انواع آن می‌توان اشاره کرد. بعضی از اوقات هم آزمایش‌های متعدد و گوناگونی لازمست انجام شود تا بتوان علت سردرد را کشف کرد و بعد به مداوای آن پرداخت. سردردها معمولاً یک هشدار و علامتی هستند از اینکه یک عامل زیان‌آور داخلی یا خارجی در ناحیه اعصاب سر اثر گذارده و آنرا متاثر کرده است. بسیاری از بیماریها و ناراحتی‌های داخلی معمولاً با سردرد توأم هستند و از علل آن بشمار می‌روند، بعضی‌ها تصور می‌کنند که سردرد مربوط به مغز و عوارض مغزیست ولی این تصور اشتباه است و درست نیست، زیرا نسوج مغزی اصولاً تولید درد نمی‌کنند و اعصاب مخصوصی که درد را احساس می‌کنند در خارج از محوطه مغز قرار دارند. این اعصاب در ناحیه گوشت و استخوان و همچنین عضلات و قسمت نرم سرواق شده‌اند، معمولاً پدر و مادری که بچه خود را بعلت سردرد نزد پزشک می‌برد باید قبلاً بدانند که اول کجای سر بچه درد می‌کند و بعد هم شدت درد چگونه است و درد در چه فواصلی متناوب یا بطور متوالی به بچه عارض می‌شود و تحت چه شرایطی این درد شدت پیدا می‌کند یا تخفیف می‌یابد و اگر آنها این اطلاعات را کسب کنند کمک بزرگی می‌توانند پزشک در تشخیص علت سردرد بکنند.

گاهی اوقات سر درد بچه‌ها ممکن است بر اثر اختلال در جریان خون آنها و تغییر فشار خون آنها باشد. در حقیقت از این سر درد دو نوع وجود دارد و این سر دردها هم در کودکان خانواده‌های خاصی دیده می‌شوند از این قبیل سر دردها نوع «میگرن» آنست

که کودکان را آزار می‌دهد مشخصه این سردردهای میگرنی آنست که یکمرتبه درد در یک طرف سر شروع می‌شود و در زمان کوتاهی شدت آن زیاد می‌شود و غیر قابل تحمل میگردد بطوریکه گاهی ممکن است از فرط درد متجربه بیهوشی شود. سردردهای «میگرن» بیشتر در سنینی که بچه‌ها به مدرسه می‌روند عارض آنها می‌شود و نباید آنرا کم اهمیت تلقی کرد. زیرا اگر بموقع درمان نشوند در سنین بالا نیز ادامه خواهد یافت و بیشتر بزرگسالانی که گرفتاریهای میگرن مزمن هستند آنها می‌باشند که در کودکی و در سنین کمتر از ۱۰ سالگی سردرد داشته‌اند و بموقع در معالجه آن اقدام نکرده‌اند. در صورتیکه اگر میگرن بچه‌ها را بموقع تشخیص داده و معالجه کنند بدون شک در سنین رشد و بلوغ این بیماری از بدن آنها ریشه کن می‌شود. و دیگر موجب آزار و ناراحتیشان نمی‌گردد.

گاهی اوقات ممکن است بچه‌ها سر کلاس دچار این عارضه سردرد میگرن شوند و در این موارد معلمان باید توجه داشته باشند که بانها مهلت و فرصت استراحت بدهند و مراتب را هم به پدر و مادر آنها بگویند که بتوانند بموقع برای درمان اقدام نمایند.

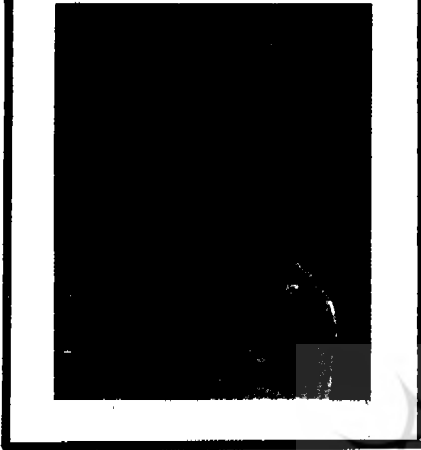
نوع دوم سردرد بچه‌ها مربوط به سر دردهایی است که در نتیجه خستگی و فشار به اعصاب و مغز عارض می‌شود (از جمله کار زیاد و یا بیخوابی در شب) این قبیل سردردها یکمرتبه عارض نمی‌شوند بلکه کم‌کم و بتدریج عارض میشوند و شدت آنها هم خیلی زیاد و غیر قابل تحمل نیست. معمولاً بیشتر سردردهایی که بچه‌ها بان مبتلا می‌شوند از این نوع سردرد است و بطور متوسط تعداد مبتلایان باین نوع سردردها

شش برابر سردردهای میگرن است ولی بهر حال این قبیل سردردها را نیز اگر ادامه پیداکنند نباید بی اهمیت انگاشت زیرا چه بسا بیماریهای دیگری که ممکن است موجب بیماریهای خطرناک و مهمی که معمولاً با سردردهای عادی شروع شده و تظاهر می کنند .

بیماریهای دیگری که ممکن است موجب سردرد شوند عبارتند از بیماریهای انگل های روده ، کم خونی ، بیماریهای عفونی ، بیماریهای بینی وگوش ، بیماریهای چشم و غیره ، بدلاوه باید این نکته را تذکر داد که حتی سردردهای بچه ها نیز گاهی ممکن است نشانه ای از غده های مغزی باشد ، بهمین جهت اگر سردردی شدید و تقریباً دائمی شد حتماً باید به پزشک مراجعه شود و کودک تحت آزمایشات دقیق مغزی انجام گیرد که اطمینان حاصل شود مربوط به غده مغزی نیست ولی بهرحال باید دانست که این قبیل سردردها خیلی به ندرت بر اثر غده سرطانی مغزهستند و درصد چنین احتمالی خیلی کم است .

در موارد سردرد استعمال قرص های مسکن بطور مداوم و یا غیر منظم اثر بسیار نامطلوبی ممکن است داشته باشد، در بسیاری از موارد دیده شده است که استعمال مداوم این قرص های معمولی تولید مسمومیت هائی در بدن کرده اند که خود آن مسمومیت ها تولید سردرد جدیدی کرده اند و یا آنرا تشدید نموده اند و خیلی از افراد با خوردن قرص ها بطور مداوم و ناراحت کننده گرفتار سردرد میشوند .

حالا به بینیم که رفتار یک پدر و مادر



در مقابل فرزندی که گرفتار سردرد شده است چه باید باشد ؟ سردردها موقعی عادی هستند و از نوع خطرناک آن بشمار نمیروند که گاهی از اوقات برای مدت محدودی در نوزاد یکروز و یا چند روز ادامه پیداکنند ولی اگر سردردها مرتب و بطور متناوب در ساعات مخصوصی تکرار شوند ، دفعات آنها و شدت آنها زیاد باشد ، و یا باعوارض دیگری از قبیل اختلال در دید چشم ، فلج ، سرگیجه زیاد ، ضعف و بیهوشی ، تب ، بی اشتهاپی زیاد ، کم شدن وزن توأم باشند در اینصورت خطرناک و سهم بشمار میروند و در این مورد باید هرچه زودتر طفل را نزد پزشک خانوادگی برد تا او ترتیب معاینات مکرر و لازم برای این منظور را بدهد و در صورت لزوم شما را برای ادامه معالجه نزد پزشکان متخصص دیگر هدایت کند .

همانطور که گفته شد ، سردردهایی که عارضه بچه ها می شود بیشتر از نوع سردردهای در تمام ناحیه سر است که البته زیاد خطرناک

بنظر نمیرسد خیلی از افراد پس از آنکه زیاد به خودشان برای انجام کاری فشار آوردند گرفتار این سردرد می‌شوند و بسیاری از افراد و بچه‌ها هم بمحض آنکه گرفتار ناراحتی مختصری شدند سردرد پیدا می‌کنند و البته این اختلاف استعداد ارتباط با چگونگی و میزان حساسیت اعصاب در افراد مختلف دارد که البته یکسانی نیست و مختلف است بهر حال اکثریت افراد و مخصوصاً بچه‌ها وقتی اعصابشان تحریک شده و تحت فشار فکری و یا شوک قرار گرفتند دچار سردرد میشوند و البته این یک اصطلاح است که وقتی کار و مسئله‌ای مشکل بود همه می‌گویند مایهٔ دردسر است .

در این قبیل موارد و فشارهایی که به اعصاب وارد می‌شود ، پدران و مادران و معلمان باید نسبت به کودکانی که عصبی هستند و عکس‌العمل‌های عصبی از خود نشان میدهند توجه خاصی داشته باشند که آنها زیاد تحت فشار قرار نگیرند که برای سلامتی‌شان مضر است .

این قبیل کودکان عصبی از دوران شیرخوارگی عکس‌العمل‌های شدیدی از خود نشان میدهند و غالباً فریاد و جیغ‌های وحشتناک و گویخراشی میکشند . در مدرسه هم این کودکان عکس‌العمل‌هایی از قبیل ناراحتی ، سرخ شدن صورت ، پریدگی رنگ ، اختلال در تنفس - خستگی و فرسودگی مفرط و عوارض مختلف دیگری میشوند که همه آنها منجر به سردرد میگردد . معلمان باید توجه داشته باشند که هر بازخواست تند و یا مشاجره و مکالمه نابابی که با کودکان داشته باشند ، اگر شاگرد دچار

حساسیت و عصبانیت باشد ، حتماً منجر به سردرد شدید در او خواهد شد ، تویخ بدون جهت و یا باجهت این کودکان ، عدم توجه بآنها و نادیده گرفتن کارهای خوب آنان نیز موجب ابتلای آنها به سردرد شدید میگردد . و باید تذکر داد که اصولاً عده‌ای از بزرگسالان هم در این مورد با بچه‌ها اشتراك داشته و آنها نیز اگر با چنین رفتاری مواجه شدند همان سردردها را پیدا می‌کنند . اشتباهات تعلیم و تربیتی در مورد این قبیل کودکان حتی ممکن است عکس‌العمل‌ها و نتایج وخیم‌تری داشته باشد و مثلاً عادت ماهانه دختران را جلو بیااندازد و عوارض دیگری در ناحیه شکم آنها تولید نماید . بسیار دیده شده است که دانش‌آموزی چون رفتار معلم با او درست نبوده است ، در سر یک درس ناراحتی پیدا کرده و دچار سردرد شده است و این سردرد ، یک عادت برای او شده است که هر وقت سر آن کلاس میرفته است دچار آن میشود . مثلاً شاگردانی دیده شده‌اند که همیشه سر درس ریاضی سردرد پیدا می‌کنند و معالجه و درمان این سردردها البته آسان نیست و باید از راه‌ها و روش‌های عاقلانه و محتاطانه‌ای در آن مورد اقدام کرد . اکثر سردردهای دوران کودکی گرچه ممکن است خطرناک نباشند و اهمیت زیادی نداشته باشند ولی بهر حال در برطرف کردن آنها باید کوشید . زیرا از یک طرف وجود این سردردها موجب می‌شود که تمرکز فکر کودکان از بین برود و آنها قدرت و استعداد و درك دروس خود را از دست بدهند و از طرف دیگر اگر این سردردها ادامه پیدا کنند همانطوریکه قبلاً گفته شد در سنین رشد و سوخ و بزرگسالی هم از بین نخواهند رفت



میکنند ، در موقع خواندن و نوشتن باید دقت کرد که نور کافی وجود داشته باشد و گرنه کمی نور هم عامل بوجود آمدن سردرد است ، پس از هر کار طولانی و فکری باید کودکان را وادار کرد که کمی استراحت و تفریح کنند و بهترین راه استراحت هم ورزش و بازی است .

معلمان هم باید توجه داشته باشند که اگر با بار درسی بچه ها را زیاد کنند آنها گرفتار سردرد میشوند و اگر این کار ادامه پیدا کند سردرد بچه ها هم مزمن میگردد . باید سعی کنند که در فواصل معین به آنها استراحت بدهند که خستگی فکری پیدا نکنند بهترین راه هم این است که اصولاً ساعات دروس طوری انتخاب شود که تنوعی داشته باشد . چند ساعت درس پشت سر هم و ستوالی ریاضیات یا ادبیات بچه ها را خسته می کند . ولی اگر درسها متناوب و در فواصل یکدیگر باشد بچه ها آندر خسته و فرسوده نمیشوند .

و بصورت مزمن در وجود شخص باقی میماند . و بهمین جهت است که باید به سردردهای کودکان توجه داشت و درصددت معالجه و درمان آنها از راه جسمانی و یا روانی برآمد . بطور کلی برای رفع سردردهای عارضی کودکان اگر پدران و مادران این دستورات را انجام دهند تا حدودی زیانانی در صورتیکه عامل آن یک بیماری نباشد موثر خواهد بود . مراقبت دائم در سلامتی بدن کودکان ، تشویق آنها به ورزش ژیمناستیک روزانه ، دقت در آنکه کودکان در ساعات معین غذا بخورند ، در رساندن ویتامین ها به بدن آنها از راه غذاهای مختلف مراقبت کرد ، توجه داشته باشند که اطاق خواب بچه ها زیاد گرم نباشد ، بهمین ترتیب خوابیدن بچه ها در اطاقی که در آن سیگاری کشند نامناسب است ، خواب کودکان باید باندازه باشد و البته خواب زیاد هم برای آنها زیان آور است ، خواندن زیاد و تماشای تلویزیون نیز تا مدت طولانی هم کودکان را خسته و دچار سردرد