

سررد در اطفال: آشنایی با انواع و علل شایع

سررد در کودکان شکایتی شایع است که می‌تواند نگرانی والدین را به همراه داشته باشد. در این راهنمای آموزشی، شما با انواع سررد در اطفال، علائم هشداردهنده، روش‌های درمان خانگی، اقدامات پیشگیرانه و مراقبت‌های ویژه آشنا خواهید شد. هدف ما کمک به والدین برای تشخیص به موقع، مدیریت مناسب و آگاهی از زمان مراجعه به پزشک است. اطلاعات این پمفلت بر اساس جدیدترین یافته‌های علمی تهیه شده و به زبانی ساده ارائه می‌گردد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



تشخیص انواع سردرد در کودکان: میگرن، تنشی و سینوسی



سردرد سینوسی

درد در ناحیه پیشانی، گونه‌ها یا پل بینی که با سرماخوردگی، آلرژی یا عفونت سینوس همراه است. با خم شدن به جلو بدتر می‌شود و معمولاً با ترشحات بینی، گرفتگی بینی یا تب همراه است.



سردرد تنشی

احساس فشار دوطرفه یا حلقه‌ای شکل دور سر که شدت آن خفیف تا متوسط است. معمولاً با استرس، کم‌خوابی یا گرسنگی بدتر می‌شود. برخلاف میگرن، فعالیت فیزیکی معمولی سردرد را بدتر نمی‌کند.



سردرد میگرنی

درد ضربان‌دار معمولاً یک‌طرفه که با تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و صدا همراه است. کودک معمولاً تمایل دارد در محیطی تاریک و ساکت استراحت کند. ممکن است قبل از شروع سردرد، علائم هشداردهنده مانند دیدن نورهای چشمک‌زن را تجربه کند.

سردردهای کودکان می‌تواند علل دیگری نیز داشته باشد، مانند کم‌آبی بدن، ضربه به سر، مشکلات بینایی یا دندان‌ها، و در موارد نادر بیماری‌های جدی‌تر. تشخیص دقیق نوع سردرد برای درمان مؤثر ضروری است.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند

⚠ در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، بلافاصله به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- سردرد شدید و ناگهانی که به سرعت به اوج می‌رسد (سردرد انفجاری)
- سردرد همراه با تب بالا (بالای ۳۸.۵ درجه سانتی‌گراد)
- سردرد پس از ضربه به سر، حتی اگر ضربه خفیف باشد
- سردرد همراه با سفتی گردن و حساسیت به نور
- سردرد با تغییر در هوشیاری یا گیجی
- سردرد همراه با استفراغ‌های مکرر بدون علت مشخص
- سردرد که با تغییر وضعیت بدن (دراز کشیدن، ایستادن) بدتر می‌شود
- سردرد که صبح‌ها بدتر است یا کودک را از خواب بیدار می‌کند
- سردرد مداوم که بیش از ۲۴ ساعت طول می‌کشد
- سردرد همراه با اختلال در راه رفتن یا هماهنگی حرکات

سردردهایی که با تغییر در شخصیت، رفتار، بینایی یا توانایی حرکتی همراه هستند نیز باید جدی گرفته شوند. این علائم می‌توانند نشان‌دهنده مشکلات جدی مانند عفونت مغزی، خونریزی یا فشار داخل جمجمه باشند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های درمان خانگی و مدیریت سردرد در کودکان

کمپرس سرد یا گرم

برای سردردهای میگرنی، قرار دادن کمپرس سرد روی پیشانی یا پشت گردن می‌تواند مفید باشد. برای سردردهای تنشی، کمپرس گرم می‌تواند به شل شدن عضلات و کاهش درد کمک کند.

استراحت در محیط آرام و تاریک

کودک را در اتاقی ساکت و کم‌نور قرار دهید. کاهش تحریکات حسی مانند صدای بلند، نور شدید و بوهای تند می‌تواند به تسکین سردرد کمک کند. اجازه دهید کودک به اندازه کافی استراحت کند.

داروهای بدون نسخه

در صورت تجویز پزشک، می‌توان از داروهای مسکن مناسب برای کودکان مانند استامینوفن (پاراستامول) یا ایبوپروفن با دوز مناسب استفاده کرد. هرگز بدون مشورت با پزشک به کودک آسپرین ندهید.

تأمین آب بدن

کم‌آبی می‌تواند باعث سردرد شود. اطمینان حاصل کنید که کودک به اندازه کافی مایعات مصرف می‌کند. آب، آب میوه‌های طبیعی و سوپ می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند.

توجه: اگر سردرد کودک با اقدامات خانگی بهبود نیافت، با شدت بیشتری برگشت، یا به دفعات تکرار شد، حتماً با پزشک مشورت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

پیشگیری از سردرد: نکات تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم



برنامه منظم روزانه

داشتن برنامه منظم برای خواب، غذا خوردن و فعالیت‌های روزانه می‌تواند به پیشگیری از سردرد کمک کند. کودکان به ۸-۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند و نباید وعده‌های غذایی را حذف کنند.

مدیریت استرس

استرس می‌تواند محرک قوی برای سردرد باشد. تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، یوگای کودکان، و فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند نقاشی را به کودک آموزش دهید.

تغذیه سالم

برخی مواد غذایی می‌توانند سردرد را تحریک کنند، از جمله:

- غذاهای حاوی نیترات (مانند سوسیس و کالباس)
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار
- غذاهای فرآوری شده و حاوی افزودنی‌ها
- شکلات (در برخی کودکان)
- پنیرهای کهنه



معاینه چشم

بررسی سالانه بینایی برای کودکان

2

ورزش منظم

حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه



نوشیدن آب کافی

حداقل ۶-۸ لیوان آب در روز

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

مراقبت‌های ویژه و داروهای رایج برای کنترل سردرد اطفال

نوع سردرد	داروهای پیشگیرانه	داروهای تسکینی
میگرن	سیپروهپتادین، آمی‌تریپتیلین، توپیرامات (با تجویز پزشک)	استامینوفن، ایبوپروفن
تنشی	معمولاً نیاز به داروی پیشگیرانه ندارد	استامینوفن، ایبوپروفن
سینوسی	داروهای ضد آلرژی، اسپری‌های بینی (با تجویز پزشک)	استامینوفن، ایبوپروفن

ثبت روزانه سردرد ⓘ

نگهداری یک دفترچه ثبت سردرد می‌تواند به شناسایی الگوها و محرک‌ها کمک کند. موارد زیر را یادداشت کنید:

- زمان و مدت سردرد
- شدت درد (مقیاس ۱-۱۰)
- غذاها و نوشیدنی‌های مصرف شده
- فعالیت‌ها قبل از سردرد
- کیفیت خواب شب قبل
- سطح استرس و احساسات

هرگز بدون مشورت با پزشک متخصص، درمان دارویی را شروع یا قطع نکنید. دوز دارو باید متناسب با سن و وزن کودک تنظیم شود و دستورالعمل‌های پزشک به دقت دنبال شود.

در صورت تکرار سردردها، پزشک ممکن است آزمایش‌های تصویربرداری مانند MRI یا CT اسکن را برای رد کردن علل جدی‌تر درخواست کند. همچنین در برخی موارد، ارجاع به متخصص مغز و اعصاب اطفال ممکن است ضروری باشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب