Голова болит

"Ты почему за уроки не садишься?” - "Голова болит”.

"Ирина Ивановна, можно, я с математики домой уйду?” - "Что случилось?” - "У меня очень голова болит…”

Родители и учителя часто слышат подобные жалобы. Казалось бы, чего проще - дать таблетку, и через полчаса всё пройдет. Но врачи знают, что дело не в головной боли самой по себе. Она - знак, или, как говорят медики, симптом, самых разных заболеваний и патологических состояний. И зачастую - единственный симптом, особенно на первых порах. Если сильная головная боль часто повторяется, сопровождается тошнотой, общей слабостью, апатией, заметным снижением способности продуктивно заниматься, - это требует не только быстрой помощи врача, но и углубленного обследования, - иначе нельзя установить, чем же головная боль порождается, и назначить соответствующее лечение..

Каковы наиболее распространенные причины головных болей у детей?

У иного ребенка весь день расписан чуть ли не по минутам: с утра школа, после нее - занятия в спортивной секции, или в музыкальном кружке, или на курсах иностранного языка; а ведь еще надо успеть выполнить домашние задания на завтра! Родители считают, что подобная нагрузка вполне ему по силам: он и в школе успевает, и со всем остальным успешно справляется. Но уже через два-три месяца после начала учебного года они замечают: ребенок какой-то бледный, у него синяки под глазами, взгляд невеселый, занятия, в том числе и школьные, не вызывают у него энтузиазма.

Надо сказать, что большинство дополнительных нагрузок родители взваливают на ребенка по своему усмотрению, не поинтересовавшись, хочет ли он их и готов ли к ним. А ведь еще хрупкий детский организм сильных перегрузок может и не вынести. Как следствие к ноябрю возникают головные боли - сначала эпизодические, в дни наибольших нагрузок, а затем практически ежедневные. Обычно родители предлагают ребенку отказаться от занятий спортом, лишая его возможности переключиться с умственной деятельности на физическую и дать нервной системе отдохнуть. А нужно другое - тщательно разобраться с нагрузками ребенка и выбрать такой режим, при котором в один и тот же день однотипные занятия не будут сочетаться.

Но ведь бывает и так: ребенок возвращается из школы домой, ему никуда не нужно спешить - никаких дополнительных занятий, кружков, секций у него нет. И вот весь оставшийся день и весь вечер он сидит в душной комнате у телевизора или с книжкой на диване. Постепенно этот стиль поведения, когда резко ограничены физические движения и легким не хватает кислорода, приводит к тому, что появляются головные боли. Обычная реакция родителей - дать ребенку таблетку цитрамона или анальгина и предложить ему полежать. А ему надо бы поиграть, побегать на улице, подышать свежим воздухом - и головная боль отступит.

Ведь школьные перемены для того, в частности, устраиваются, чтобы классы проветрить и дать детям возможность подвигаться. К сожалению, в школах порой бытует убеждение, что звонок на урок звенит для ученика, а с урока - для учителя: тот считает себя вправе задержать класс на всю перемену. Просидев в таком случае

два урока практически без перерыва, дети к концу второго урока рискуют почувствовать головную боль.

Кстати (а вернее некстати), мы, взрослые, особенно часто страдаем именно от такой головной боли - работа однообразна и малоподвижна, свежего воздуха не хватает. Вместо того, чтобы каждый вечер сидеть перед телевизором, погуляйте хотя бы часок на свежем воздухе. И, конечно, возьмите с собой ребенка; даже если он еще не все уроки сделал, после прогулки он справится с ними легче и быстрее.

В последние годы у детей все чаще наблюдается повышенное артериальное давление. В таком случае головной боли могут сопутствовать тошнота, ощущение заложенности ушей, тяжести в голове; кожа лица становится ярко-розовой, даже красноватой, пульс - частым. Если ребенок жалуется на головную боль часто, надо выяснить, как у него дела с давлением. Стойкое повышение давления (и не только при головной боли) может оказаться признаком развития гипертонической болезни, что требует обязательного наблюдения врача и специальной терапии. Обезболивающие препараты сами по себе не помогут справиться с болезнью; она может осложниться пиковым подъемом артериального давления - гипертоническим кризом, а в тяжелых случаях привести к нарушению мозгового кровообращения (число детских инсультов в последнее время значительно увеличилось).

Сильные головные боли могут быть и признаком существенного понижения давления - артериальной гипотонии. Особенно часто она наблюдается во время полового созревания (в пубертате) у девочек, но и у мальчиков тоже встречается. При пониженном давлении ребенка подташнивает, в глазах у него темнеет, зачастую возможны головокружения и даже кратковременные обмороки. В таких случаях надо хорошенько проветрить комнату, напоить ребенка крепким чаем с сахаром и непременно обратиться к врачу.

Некоторых детей головные боли беспокоят при перемене погоды, перед дождем, в пасмурную погоду, при сильном ветре (или перед тем, как ему подняться), при сильном похолодании, в случае геомагнитных аномалий (о них теперь стали сообщать в сводках погоды). У таких детей головные боли бывают особенно интенсивными осенью и весной и отмечаются, как правило, уже с раннего детства. Они не особо поддаются симптоматической терапии, часто сопровождаются тошнотой и рвотой (когда боль особенно сильна). При этом показатели артериального давления могут лежать в пределах нормальных физиологических колебаний. В таких случаях необходимо не просто обратиться к участковому педиатру, но пройти дополнительное обследование. Возможно, у ребенка повышено внутричерепное давление. Чем раньше оно диагностируется, тем быстрее и успешнее излечивается.

Приступы головной боли, не снимаемой даже сильными обезболивающими препаратами, - мигрени - могут наблюдаться в семье в нескольких поколениях. Так, у одной нашей юной пациентки мигрени в семье наблюдались у бабушки, мамы и старшей сестры. Мама девочки поначалу даже слышать не хотела о лечении, поскольку, по ее мнению, "все равно ничего не поможет”. Каково же было ее удивление, когда после проведенной курсовой терапии у девочки в течение нескольких месяцев не было ни одного приступа головной боли.

В случае приступа мигрени ребенку необходимо в качестве экстренной помощи дать спазмолитическое болеутоляющее средство и уложить поспать в

предварительно проветренную темную комнату. Если на следующее утро слабость сохранится, необходимо вызвать врача и освободить в этот день ребенка от занятий.

У девочек в пубертатном возрасте приступы мигрени могут возникать ежемесячно. Тут необходимо посоветоваться с детским гинекологом.

Зачастую головная боль наблюдается у детей, перенесших черепно-мозговые травмы различной тяжести - от легкого сотрясения мозга до открытых переломов черепа или ушибов мозга. При этом прямой зависимости силы и периодичности головных болей от тяжести и давности перенесенных травм не отмечается. Даже легкое сотрясение может стать в дальнейшем причиной тяжелых и частых болей. Родителям детей, перенесших подобные травмы, если у тех появляются приступообразные головные боли, необходимо немедленно обратиться к невропатологу для подробного обследования и назначения курсового лечения. Лучше всего, когда ребенка после такой травмы в течение года-двух наблюдает нейрохирург, а в дальнейшем передает его невропатологу.

Травмы спины, в том числе полученные во время спортивных занятий, несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность могут спровоцировать ранее развитие остеохондроза. Чаще всего он поражает позвоночник. При поражении шейного отдела позвоночника возможно частичное ущемление сосудов, тонких веточек нервов разросшимися "шипами” костных выростов - остеофитов. В этом случае в период костного роста обостряется симптоматика поражения сосудов в области шеи и основания мозга - интенсивные головные боли, ощущение дурноты, тошнота, головокружение, нарушение координации движений. Эффекта от применения болеутоляющих средств и здесь нет, зато хороший результат дает курсовое лечение с применением рассасывающей терапии и массажа так называемой воротниковой зоны.

Похожая симптоматика характерна и для детей, перенесших тяжелые нейроинфекции - вирусные и бактериальные поражения мозга и его оболочек (даже в том случае, когда лечение этих заболеваний было своевременным и правильным). Особо проявляют себя эпидемический менингит и грипп. Своевременное проведение ежегодных профилактических вакцинаций против гриппа, а также вакцинаций по эпидемиологическим показаниям в случаях вспышек этих инфекций, которые любят поражать центральную нервную систему, позволяет надежно предупредить осложнения даже в случае заражения.

Сильной головной болью могут начинаться большинство инфекционных заболеваний. Повышение температуры тела до 38 градусов и выше в сочетании с головной болью и болью в глазах - признак начинающегося гриппа, а в сочетании с жидким стулом и болями в крупных мышцах - признак кишечно-вирусной инфекции.

Естественно, в журнальной статье невозможно рассказать обо всех случаях, когда возникает головная боль. Ясно одно: сильная боль в голове - признак тревожный. Если при этом ребенок бледен, у него синюшные круги под глазами и резкая бледность кожи вокруг губ и на подбородке, его тошнит, - он нуждается в немедленной медицинской помощи, и нельзя оставлять его одного. А частые повторные приступы головной боли - абсолютное показание для того, чтобы обратиться к врачу для углубленного обследования, выяснения причин и назначения обоснованного лечения.

Головная боль - это очень серьезно!