

Headaches and migraines (Arabic)

الصداع والصداع النصفي



الصداع

الصداع هو الألم الذي تشعر به في أي جزء من الرأس. هناك العديد من الأنواع والأسباب المختلفة للصداع عند الأطفال. الصداع شائع بشكل خاص عند المراهقين.



أكثر الأنواع شيوعًا هي صداع التوتر والصداع النصفي. تُعرف هذه الأنواع بالصداع الأولي. قد يحدث الصداع أحيانًا بسبب مشاكل الأسنان أو العين أو الأذن أو الالتهابات أو الآثار الجانبية للأدوية أو الجفاف. نادرًا ما يعاني الطفل من أعراض أخرى مصاحبة للصداع، مما يتسبب في قلق الطبيب بشأن الدماغ والرغبة في إجراء الاختبارات. سيخبرك طبيبك إذا كان هذا ضروريًا لطفلك.

معظم حالات الصداع ليست خطيرة ويمكن علاجها بسهولة باستخدام الباراسيتامول (بانادول أو ديمادون) و / أو الإيبوبروفين (نوروفين). اتبع التعليمات الموجودة على الزجاجة أو العبوة لمعرفة الجرعة الصحيحة. لا تعط طفلك أكثر مما هو موصى به في اليوم.

الصداع النصفي

الصداع النصفي هو صداع أكثر حدة ويتكرر لعدة مرات. يمكن أن يؤثر الصداع النصفي على أحد جانبي الرأس أو كليهما وقد يزداد سوءًا إذا لم يرتاح طفلك.

غالبًا ما يبدأ الصداع النصفي في مرحلة الطفولة أو المراهقة وقد يقل مع تقدم العمر أو يستمر حتى مرحلة البلوغ. الأطفال الذين لديهم تاريخ عائلي من الصداع النصفي هم أكثر عرضة للإصابة به.

مسببات الصداع النصفي

المحفز هو الشيء الذي يسبب الصداع النصفي. تشمل المحفزات الشائعة للصداع النصفي عند الأطفال ما يلي:

- الجفاف
- تفويت وجبات
- مرض
- نوم غير كافي
- الأضواء الساطعة مثل شاشات الكمبيوتر وأضواء الفلوريسنت وضوء الشمس
- الأطعمة مثل الشوكولاتة والجبن والمشروبات المحتوية على الكافيين والإضافات مثل الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) والأسبارتام (مُحلي صناعي) والأطعمة الدهنية أو المالحة.

علامات وأعراض الصداع النصفي

يعاني الطفل المصاب بالصداع النصفي من صداع وأحد الأعراض التالية على الأقل:

- الحساسية للضوضاء (رهاب)
- حساسية من الضوء (رهاب الضوء).
- الغثيان أو القيء
- الصوت.

قد يعاني بعض الأطفال من "نذير" قبل أن يبدأ الصداع النصفي. قد يكون هذا وميضًا من الضوء أو عدم وضوح الرؤية أو نقاط عمياء أو رائحة أو وخز في اليدين أو الوجه يبدأ قبل الصداع بضع ثوانٍ إلى ساعة.



علاج الصداع النصفي

أعط طفلك باراسيتامول (بانادول أو ديمادون) أو إيبوبروفين (نوروفين) بمجرد أن تبدأ الأعراض. إذا أصيب طفلك بنذير قبل الصداع النصفي، فقم بإعطاء الأدوية عندما يبدأ النذير. اتبع التعليمات الموجودة على الزجاجة أو العبوة لمعرفة الجرعة الصحيحة. لا ينبغي استخدام الأدوية التي تحتوي على المواد الأفيونية مثل الكوديين (مثل بانستوب أو باناديين). قد تجعل الصداع النصفي يدوم لفترة أطول أو يتكرر في كثير من الأحيان. قد يحتاج الأطفال أحياناً إلى دواء إضافي من خلال ذراعهم (بالتنقيط عبر الوريد) أو رشه في أنفهم في المستشفى. قد تقلل الراحة في غرفة هادئة ومظلمة من الأعراض. غالباً ما يستقر الصداع النصفي مع النوم.

متى يجب أن تقوم بزيارة للطبيب

راجع طبيبك إذا كان الصداع الذي يعاني منه طفلك:

- يزداد شدة
- يحدث كثيراً ويؤثر على نوم طفلك أو الذهاب إلى المدرسة (اكتب أعراض طفلك لتعرضها على طبيبك).

اصطحب طفلك إلى قسم الطوارئ إذا كان يعاني من صداع وأي من الأعراض التالية:

- تدهور في وجوههم
- ضعف في أي مكان في الجسم
- من الصعب إيقاظهم
- مشاكل في نظرهم
- صداع لا يتحسن مع الباراسيتامول (بانادول) أو الإيبوبروفين (نوروفين).
- حمى
- تصلب الرقبة
- طفح
- تكرار القيء
- مشاكل في المشي أو الكلام

اتصل بـ Triple Zero (000) على الفور إذا كان طفلك يعاني من نوبة (عارض أو تشنج).

منع الصداع النصفي

قد تساعد النصائح التالية في الوقاية من الصداع النصفي:

- شرب الكثير من الماء
- تناول وجبات منتظمة
- أنماط النوم الجيدة
- وقت أقل على شاشات الكمبيوتر
- إدارة الإجهاد
- تجنب المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين.

تحدث إلى طبيبك حول تجنب الأطعمة التي قد تسبب الصداع النصفي لطفلك.

المزيد من المعلومات

صداع استراليا | headacheaustralia.org.au

تم إعداده من قبل قسم الطوارئ، مستشفى كوينزلاند للأطفال. نعترف بمساهمة المستهلكين ومقدي الرعاية.

Resource ID: FS172 Reviewed: July 2022

إخلاء المسؤولية: تم إعداد هذه المعلومات من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية كدليل إرشادي فقط ويهدف إلى دعم المناقشة مع طبيب طفلك أو أخصائي الرعاية الصحية، وليس استبداله. يتم تحديث المعلومات بانتظام، لذا يرجى التحقق من أنك ترجع إلى أحدث إصدار. اطلب المشورة الطبية، حسب اقتضاء المخاوف المتعلقة بصحة طفلك.