

Headaches and Migraines (Swahili)

Maumivu ya kichwa na vipandauso

Maumivu ya kichwa



Maumivu ya kichwa ni maumivu ambayo unahisi katika sehemu yoyote ya kichwa. Kuna aina na sababu tofauti nyingi za maumivu ya kichwa katika watoto. Maumivu ya kichwa ni kawaida haswa katika watoto wa tineja.



Aina za kawaida zaidi ni maumivu ya kichwa ya mvutano na vipandauso. Haya yanajulikana kuwa maumivu ya kichwa ya msingi. Wakati mwingine maumivu ya kichwa yanaweza kusababishwa na matatizo ya meno, macho au masikio, maambukizi, athari za dawa au upungufu wa maji mwilini. Mtoto mara chache atakuwa na dalili nyingine pamoja na maumivu ya kichwa ambayo husababisha daktari kuwa na wasiwasi kuhusu ubongo au kutaka kuendesha vipimo. Daktari atakuambia ikiwa hivi vinahitajika kwa mtoto wako.

Maumivu mengi ya kichwa sio mabaya na yanaweza kutibiwa kwa urahisi na paracetamol (Panadol au Dymadon) na/au ibuprofen (Nurofen). Fuata maelekezo kwenye chupa au paketi kwa kipimo cha sahihi. Usimpe mtoto wako kipimo zaidi ya kile kinachopendekezwa kwa siku.

Vipandauso

Kipandauso ni maumivu ya kichwa ambayo ni makali zaidi na kinachotokea mara nyingi. Vipandauso vinaweza kuathiri vipande vyote vya kichwa na vinaweza kuwa vibaya zaidi ikiwa mtoto wako hapumzikii.

Mara nyingi vipandauso huanza katika utoto au ujana na vinaweza kupungua kwa umri au kuendelea hadi utu uzima. Watoto weye historia ya familia ya vipandauso wana uwezekano zaidi kupipata.

Vichochezi vya kipandauso

Kichochezi ni kitu ambacho kinasababisha kipandauso. Vichochezi vya kawaida kwa vipandauso kwa watoto ni pamoja na:

- upungufu wa maji mwilini
- kukosa chakula
- ugonjwa
- kutopata usingizi wa kutosha
- taa angavu kama vile skrini za kompyuta, taa za umeme na mwanga wa jua
- chakula kama vile chokoleti, vinywaji vyenye kafeini, viungio kama vile monosodium glutamate (MSG) na aspartame (kitamu bandia), na vyakula vya mafuta au chumvi.

Ishara na dalili za kipandauso

Mtoto mwenye kipandauso atakuwa na maumivu ya kichwa na angalau 1 ya dalili zifuatazo:

- kichefuchefu au kutapika
- unyeti kwa mwanga (hofu ya mwanga)
- unyeti kwa kelele (hofu ya kelele).

Watoto wengine wanapata 'aura' kabla ya kipandauso kuanza. Huu ungeweza kuwa mwangaza, uoni hafifu au madoa ya upofu, harufu au kutetemeka kwenye mikono au uso ambayo huanza sekunde chache hadi saa moja kabla ya maumivu ya kichwa.

Kutiba kipandauso



Umpe mtoto wako paracetamol (Panadol au Dymadon) au ibuprofen (Nurofen) mara tu dalili zinapoanza. Ikiwa mtoto wako anapata mviringo wa ajabu, umpe dawa wakati mviringo unapoanza. Fuata maelekezo kwenye chupa au paketi kwa kipimo cha sahihi. Dawa zilizo na opioids kama codeine ndani (k. v. Pinastop au Panadeine) zisitumiki. Zinafanya kipandauso kudumu kwa muda mrefu au kutokea mara nyingi zaidi.

Wakati mwingine watoto wanaweza kuhitaji dawa kupitia mkono wao (dripu ya mishipa) au kunyunyiziwa kwenye pua zao hospitalini.

Kupumzika katika chumba cha giza chenye kimya kunaweza kupunguza dalili. Vipandauso mara nyingi hutuliza na usingizi.

Wakati wa kuonana na daktari

Mwona GP wako ikiwa maumivu ya kichwa ya mtoto wako ni:

- yanazidi kuwa mabaya
- yanatokea mara kwa mara na kukatiza usingizi wa mtoto wako au mahudhurio ya shule (andika dalili za mtoto wako ili kumwonyesha daktari wako).

Mpeleka mtoto wako kwa idara ya dharura ikiwa ana maumivu ya kichwa *na* zozote ya dalili zifuatazo:

- homa
- shingo ngumu
- upele
- kutapika kwa kurudia
- matatizo ya kutembea au kuzungumza
- mteremko usoni mwao
- udhaifu popote katika mwili wao
- ni vigumu kumwamsha
- matatizo na uwezo wa kuona
- maumivu ya kichwa ambayo hayaboreshi na paracetamol (Panadol) au ibuprofen (Nurofen).

Piga simu kwenye Sifuri Mara Tatu (000) mara moja ikiwa mtoto wako ana mshtuko (mshtuko au degedege).

Kuzuia vipandauso

Vidokezo vifuatavyo vinaweza kusaidia kuzuia vipandauso:

- kunywa maji mengi
- kula chakula kila mara
- mifumo nzuri ya kulala
- muda kidogo kwenye skrini za kompyuta
- kudhibiti dhiki
- kuepuka vinywaji soda vyenye kafeini.

Zungumza na daktari wako kuhusu kuepuka chakula kinachoweza kusababisha vipandauso kwa mtoto wako.

Habari zaidi

Headache Australia | headacheaustralia.org.au

Imeandaliwa na Idara ya Dharura, Hospitali ya Watoto ya Queensland. Tunatambua mchango wa watumiaji na walezi.

Resource ID: FS172 **Reviewed:** July 2022

Kanusho: Maelezo haya yametolewa na wataalamu wa afya kama mwongozo pekee na yanalenga kusaidia, si kubadili nafasi, majadiliano na daktari wa mtoto wako au wataalamu wa afya. Taarifa husasishwa kila mara, kwa hivyo tafadhali angalia kuwa unarejelea toleo la hivi majuzi zaidi. Tafuta ushauri wa matibabu, inapofaa, kwa wasiwasi kuhusu afya ya mtoto wako.