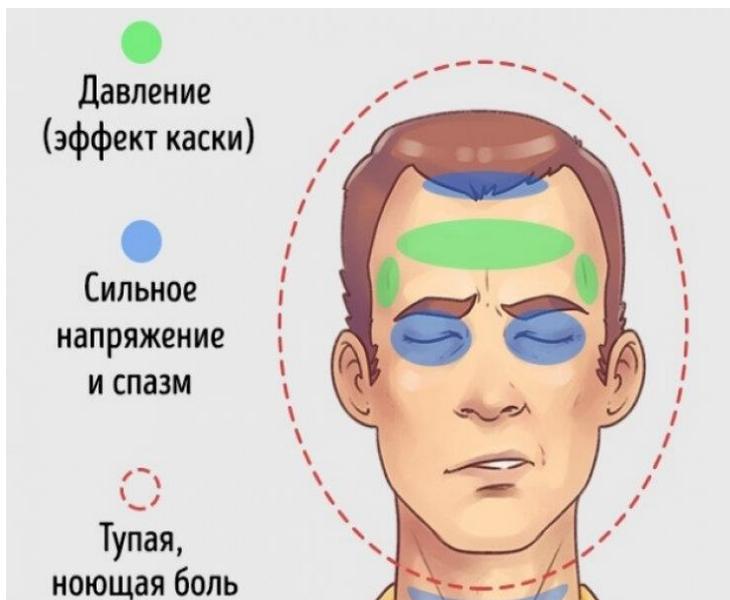


Головные боли напряжения у детей

Головная боль напряжения (ГБН) самая частая форма головной боли (80% от всех головных болей).

Симптомы:

- 1) головная боль обычно двусторонняя, сжимающего или давящего характера (никогда не бывает пульсирующей), часто по типу «обруча» или «каска», многие пациенты описывают боль как «опоясывающую вокруг висков»;
- 2) слабая или умеренная интенсивность болевого синдрома, обычно не сопровождается тошнотой и рвотой, но может снижаться аппетит вплоть до анорексии; иногда боли может сопутствовать умеренно выраженная чувствительность к свету или звукам;
- 3) у некоторых пациентов головная боль может быть более выражена с одной стороны, но обычно она двусторонняя, диффузная;
- 4) большинство пациентов во время эпизода ГБН сохраняют способность работать и выполнять свои обычные обязанности; исключение составляет хроническая форма ГБН, при которой слабые, но практически ежедневные



тупые головные боли изматывают пациентов, существенно снижая их работоспособность и качество жизни в целом;

5) боль может появляться вскоре после пробуждения и присутствует на протяжении всего дня, то усиливаясь, то ослабевая; нередко приступ ГБН начинается во второй половине дня после напряженной работы;

6) характерными признаками ГБН можно считать возникновение или усиление боли на фоне эмоциональных переживаний, тревоги, стресса и ее облегчение при положительных эмоциях, в состоянии психологического расслабления (отдых, приятные события); иногда даже переключение внимания (например, желаемая встреча, телефонный разговор, просмотр кинофильма) может ослабить боль.

Причины ГБН у детей:

- нарушение режима сна и бодрствования;
- эмоциональное напряжение (проблемы и напряженная обстановка в доме, неудовлетворенность своей внешностью, насмешки со стороны других детей, экзамены и зачеты);
- физическое и/или умственное переутомление;
- напряжение мышц, связанное с длительным или вынужденным, неудобным положением шеи или головы (работы за компьютером, телефоном);

Профилактика головной боли напряжения – здоровый образ жизни!

1. Соблюдайте
правильный режим
труда и отдыха



2. Соблюдайте гигиену сна:

- ложитесь спать в одно и то же время;
- за час до сна не пользуйтесь телефоном, телевизором, компьютером (данные устройства излучают «синий свет, который разрушает гормон сна);
- проветривайте комнату перед сном;
- в комнате, в которой вы спите должно быть тихо и темно;



3. Внимательно относитесь к питанию, исключив из меню продукты, провоцирующие головную боль: копченые, соленые, насыщенные консервантами и усилителями вкуса.

- 4.** Регулярные физические нагрузки. ГБН чаще встречается у лиц, которые не имеют даже легкой физической нагрузки. Чаще гуляйте на свежем воздухе, поднимайтесь по лестнице, а не на лифте, делайте гимнастику, так чтоб это стало неотъемлемой частью Вашей жизни.
- 5.** Ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе.
- 6.** По возможности снижайте уровень стресса и вырабатывать свои средства избавления от него (если не справляетесь самостоятельно, обратитесь за помощью к психологу, психоневрологу).