



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)

واحد آموزش به بیمار و خانواده

## میگرن در کودکان



ویژه والدین

تاریخ ویرایش: آذر ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: آذر ۱۴۰۲

کد بازنگری: ۰۰۲



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته به جز یکشنبه و پنجشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



### مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>



۱۰. حتما بیماری خود را به اولیای مدرسه اطلاع دهید. میگردن می تواند در درس و سایر فعالیتهای اجتماعی کودک، روان و مسائل عاطفی فرزند شما تاثیر منفی داشته باشند،

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

- تب
- راش
- گیجی
- تاری دید
- گرفتگی گردن
- استفراغ مداوم
- مشکل در راه رفتن
- تغییر در سطح هوشیاری



والدین گرامی؛ این برگه آموزشی حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با میگرن در کودکان می‌باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر کودک شما سلامت خود را باز یابد.



### سردرد میگرنی چیست؟

میگرن، سردرد ملایم تا شدید است که ۲ تا ۴۸ ساعت طول می‌کشد. از شایعترین علل سردرد مزمن در کودکان و خوش خیم، محسوب می‌شود و معمولا دو تا چهار بار در ماه رخ می‌دهد. میگرن تا قبل از بلوغ، در پسران بیشتر از دختران است اما بعد از بلوغ بر عکس می‌شود.

### علائم میگرن چیست؟

میگرن ممکن است به صورت حمله‌ای و حاد شروع شود و ساعتها یا حتی روزها ادامه داشته باشد.

سرگیجه	سردرد ضربان دار و یكطرفه
تاری دید	تهوع و استفراغ

### توجه: اهمیت شروع درمان در شروع سردرد مهم است.

پس در صورت داشتن علائم حتما به پزشک مراجعه شود. در بیماری‌هایی نظیر سینوزیت، عفونت‌های سیستم تنفسی فوقانی، مننژیت و تومورهای ناحیه سر و گردن ممکن است علائم مشابه میگرن وجود داشته باشد

لذا در صورت وجود علائم هشدار همراه سردرد مثل تب، سفتی گردن، سردرد صبحگاهی یا سردرد با الگوی متفاوت از میگرن باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.

### علل میگرن در کودکان چیست؟

دلیل بروز سردرد میگرنی ناشناخته است؛ ولی وجود زمینه ژنتیکی مستعد، عوامل برانگیزنده (استرس و اضطراب)، یا ایجاد انقباض عروق مغزی می‌تواند میگرن ایجاد نماید.



- شناخت عوامل موثر: شروع حمله میگرنی متعاقب خواب زیاد یا کم خوردن برخی از مواد غذایی، از دست دادن آب بدن، خستگی، استرس، مصرف کافئین و استفاده زیاد از رایانه و گوشی همراه
- ورزش و خواب منظم می‌تواند از عود مجدد میگرن پیشگیری نماید.
- غذاهای پرادویه می‌تواند میگرن را تشدید کند.

۴. پنیرها و گوشت‌های فراوری شده، شکلات، مرکبات، غذاهای سرخ شده و حاوی نمک، سوسیس و کالباس، چیپس و پفک، رنگهای غذایی قرمز و زرد و شیرین کننده مصنوعی آسپارتام از عوامل تحریک کننده است.

۵. مقدار کافی آب و سایر نوشیدنی‌ها مفید است.

۶. آب و هوای طوفانی با تغییر فشار، گرما و سرمای شدید، نور شدید خورشید، رطوبت زیاد یا هوای بسیار خشک می‌تواند محرک باشد.

۷. داروهای پیشگیرانه را طبق دستور پزشک دریافت نمایید؛ ابتدا از مسکن‌های معمولی مانند استامینوفن و آسپرین استفاده کنید، استفاده بیش از حد از مسکن باعث ناراحتی‌های کلیوی و گوارشی می‌شود.

۸. اتاق آرام، خلوت، خنک و کاملا تاریک در کاهش سردردها موثر است.

۹. از استعمال بوهای تند مانند عطر یا غذا که باعث شروع

سردرد می‌گردد، پرهیزید.

