**Головний біль у дітей: причини та способи запобігти**

Епідеміологічні дослідження свідчать, що майже 80% дорослих, 69% дітей віком до 14 років та 37% дошкільнят хоча б один раз скаржилися на сильний біль голови.

Найбільш частими причинами виникнення головного болю у дітей є інфекційні захворювання як загального характеру (ГРВІ, пневмонії, інфекції нирок, шлунково-кишкового тракту), так інфекції центральної нервової системи. Крім того, головний біль може бути симптомом психічних розладів, неврозів, мігрені, черепно-мозкових травм. Ці причини, на щастя, виникають рідко.

Зазвичай голова у дитини болить через тривалі стреси, емоційні напруження, непомірні навантаження, занадто короткий, або дуже довгий сон, тривале сидіння за комп'ютером або біля телевізора, проблеми в школі чи сім'ї. Досить сильні головні болі у дітей можуть виникати через перевтому, надмірні фізичні навантаження, погане харчування, особливо у дівчаток-підлітків, охочих схуднути.

Головний біль також може бути ознакою алергічних реакцій організму на продукти харчування, зокрема молоко, сир, або шоколад. При виникненні даного типу головного болю у дітей не буває нудоти, температури, він може зникнути самостійно, після відпочинку, або сну.

**Мігрень** це спадкове захворювання. Буває, що в сім'ї відразу кілька людей страждають на цю хворобу. Її основні ознаки - періодичність, нападоподібність. Напади виникають з різною частотою, іноді 1-2 рази на тиждень, а іноді раз на місяць і рідше.

Для мігрені характерно те, що головний біль супроводжується підвищеною чутливістю до світла і гучних звуків. Дитина хоче перебувати в темному приміщенні і в тиші. Типові для мігрені також нудота і блювота, причому після блювоти хворому стає легше, біль слабшає і повністю припиняється після сну.

Напад мігрені може розвинутися на фоні недосипання, через недостатнє вживання рідини, або занадто довгих проміжків між прийомами їжі. Психічна напруга, фізичне навантаження теж можуть викликати напад. Помічено, що іноді мігрень розігрується після вживання певних продуктів, зокрема, таких, що містять глутамат натрію (моносодіум глютамат).

Отже, причинами періодичного головного болю у школярів, як правило, є перевтома, однак, якщо подібні болі не проходять навіть після відпочинку чи сну, вони систематичні, заважають дитині вчитися і відпочивати – це привід для обстеження.

Сплануйте день дитини так, щоб у неї був час для відпочинку після шкільних занять, але не за комп'ютером, а на вулиці або на тренуванні. Важливо в міру поєднувати розумову працю, справи по дому та спорт.

**Іноді виникнення головного болю є серйозним симптомом захворювання і вимагає термінової консультації лікаря.**

**До таких станів відносяться: головний біль, що виник раптово та супроводжується блювотою, нудотою, підвищенням температури, судомами, втратою свідомості, або слабкістю в кінцівках, сильний головний біль після падіння, травми голови, сильний головний біль при отиті чи гаймориті, головні болі вранці, після фізичних навантажень, після відпочинку.**

У випадках, коли дитина скаржиться на появу головного болю, і немає інших симптомів описаних вище, можна дати йому анальгетики.

При систематичних головних болях батькам необхідно відвести дитину на прийом до педіатра або невролога та провести ряд обстежень.

Профілактика головного болю у дитини полягає у дотриманні режиму праці та відпочинку. Навантаження на нервову систему дитини повинне бути дозованим і чергуватися з відпочинком, прогулянками на свіжому повітрі.