

Почему головная боль в подростковом возрасте учащается. «Переходный» возраст – это серьезное испытание для подростка. В этом возрасте у него сильно изменяется гормональный фон, и, пока организм пытается перестроиться и привыкнуть к этому, «наружу вылезают» все те проблемы, которые ему удавалось компенсировать.

Поэтому в возрасте с 9 до 14 лет, если у ребенка имелись:

- механические травмы(падения, удары,сотрясения)
- хронические заболевания
- нарушения работы сосудов – скорее, врожденного характера;
- генетические особенности,

все они «поднимают голову» — и голова начинает болеть чаще.

### **Головная боль напряжения.**

Это – причина 73% случаев головной боли у

подростков. Ее могут вызывать не очевидные, на первый взгляд, причины:

- длительное сидение за столом или за компьютером – когда шея находится в напряженном состоянии;
- неудобное положение головы во время сна;
- частые стрессы;
- конфликтные ситуации.

Именно при головной боли напряжения подросток жалуется, что каждый день болит голова: перерывы столь кратковременны, что почти незаметны. Боль начинается прямо с утра, ощущается как давящая, локализуется в области лба, висков, не усиливается от физических нагрузок. В течение дня она может изменять свою локализацию и

ИНТЕНСИВНОСТЬ.

### **Сколиоз шейного отдела позвоночника.**

Это заболевание тоже часто дебютирует в подростковом возрасте

– вследствие того, что начался активный рост костей скелета, а уплотниться они еще не успели.

И тут подросток начинает лежать читать, ходить на концерты или другие мероприятия, где нужно вытягивать и наклонять шею – и позвоночник в шейном отделе изгибается. Кровообращение в мозге ухудшается, и появляется головная боль.

### **Мигрень.**

Это основная причина головной боли у девочки- подростка. У мальчиков мигрень тоже бывает, но с подросткового возраста она становится реже. В основе мигрени – наследственная патология в каком-то участке сосуда в головном мозге. Ее можно заподозрить, если хоть один родитель страдал этой патологией. Проявляется заболевание достаточно страшно: это очень сильная головная боль, которая усиливается при физической нагрузке, свете, громких звуках, запахе бензина, употреблении кофе, шоколада. Боль чаще всего локализуется в одной половине головы; некоторые формы ее могут сопровождаться расстройствами речи, нарушениями зрения, парезами конечностей, рвотой. Все это очень похоже на менингит или субарахноидальное кровоизлияние.

Отличает мигрень только:

- отсутствие повышения температуры;
- исчезновение очаговых симптомов на фоне исчезновения головной боли;
- отсутствие любых изменений в межприступном периоде.

### **Длительный период голодания.**

Если подросток вовремя не поел, у него может развиться головная боль.

Причин этому может быть 2:

- некритическое снижение сахара в крови – как признак заболевания поджелудочной железы или печени;
- мигрень.

### **Хронические болезни ЛОР-органов.**

В качестве причин, почему у подростка болит голова, могут выступать хронические и острые:

- гайморит;
- фронтит;
- тонзиллит.

При острых заболеваниях головная боль сопровождается другими симптомами:

- повышением температуры,
- болью в горле,
- насморком.

При хронических – боль может быть единственным симптомом.

### **Недосыпание из-за изменения хронотипа.**

Большинство детей являются «жаворонками». Но к подростковому возрасту у многих из них начинается перестройка в «сову», и они постоянно не высыпаются. Почему это происходит – неизвестно.

### **Гипертония.**

Гормональная перестройка подросткового возраста может привести к вегето-сосудистой дистонии, которая иногда вызывает повышение артериального давления. В результате гипертонии и появляются головные боли (чаще всего начинает болеть затылок).

Другими причинами гипертонии становятся болезни почек, надпочечников, головного мозга.

Иногда повышенное давление может быть вызвано употреблением больших количеств соли, энергетиков, кофе.

### **Нарушение сердечного ритма.**

Когда сердце работает неправильно (неритмично), в головной мозг не поступает достаточное количество крови. И в ответ на гипоксию появляется головная боль. Обратите внимание: нарушение ритма подросток не обязательно почувствует. Ощущаются только экстрасистолы (как замирание сердца или, наоборот, резкий удар) и учащение сердечного ритма. Более тяжелые аритмии можно не почувствовать.

### **Ухудшение зрения.**

Когда снижается острота зрения, подросток начинает присматриваться: к доске, к номерам общественного транспорта, к лицам знакомых. В этом случае причиной головной боли является перенапряжение глазодвигательных мышц.

### **Изменение внутричерепного давления.**

Когда тошнит и болит голова, это может быть как повышение, так и снижение внутричерепного давления. Во многих случаях они возникают на фоне интоксикации на фоне ОРВИ, приема каких-то препаратов, вредных привычек.

Но причинами этого может стать и острое заболевание головного мозга, например, менингит или субарахноидальное кровоизлияние. Поэтому тошнота и головная боль, даже и без температуры, даже если это прошло, требует обследования у невропатолога.

### **Появление вредной привычки.**

Курение может вызывать головную боль. Это случается по той причине, что одни из них оказывают непосредственное влияние на сосуды головного мозга, другие становятся причиной интоксикации.

### **Психотравмирующая ситуация.**

Головные боли у подростка могут начаться из-за сильного стресса: испуга, травли в

школе, конфликта с одноклассниками. Такие боли тоже требуют внимания, так как если их не устранить, они могут «вылиться» в депрессию, астению, невротические расстройства.

### **Как лечить головную боль у подростка.**

Как видите, причин головной боли много – здесь не перечислено и половины.

Для каждой из них существует свое обследование и свое лечение. Поэтому решать, что делать, может только врач-невропатолог.

До его посещения нужно обеспечить ребенку здоровый образ жизни:

достаточный сон;

получение полезных белков, витаминов и микроэлементов с питанием;

прогулки на свежем воздухе, а не отдых за компьютером;

поддержка родителей во время психотравмирующих ситуаций или при получении плохих оценок.

Обращайтесь к невропатологу, кардиологу, педиатру, исключайте все страшные причины и не забывайте про любовь к своему повзрослевшему чаду!

