

Головные боли у детей и подростков

Головные боли – частая жалоба у подростков. Они могут возникать на фоне стрессов, физического напряжения, изменений погодных условий и других факторов. В подростковом периоде могут возникать приступы мигрени, особенно после физических и умственных нагрузок. Важно не оставлять их без внимания, поскольку во время головных болей нервные клетки не получают кислород в нужном количестве. Это может приводить к отдаленным последствиям и проявляться приступами мигреней во взрослом возрасте. Также головные боли могут быть симптомом различных заболеваний, которые требуют своевременного лечения. В большинстве случаев для лечения достаточно выполнять общие правила профилактики и принимать назначенные препараты в домашних условиях.

Головная боль – это симптом, который может указывать на различные состояния и заболевания. Рассмотрим основные причины, начиная с физиологических.

Физиологические причины

Нарушение режима сна и отдыха

Подростки часто сталкиваются с нарушениями режима сна и отдыха из-за высокой учебной нагрузки, активной социальной жизни и использования электронных устройств перед сном. Недостаток сна и его низкое качество могут привести к головным болям.

Головная боль, связанная с недостатком сна, обычно тупая, давящая, локализуется в области лба и висков. Она может сопровождаться ощущением тяжести и усталости.

Возможны дополнительные симптомы: усталость и сонливость в течение дня, раздражительность и эмоциональная нестабильность, трудности с концентрацией и памятью, нарушение координации движений.

Чтобы снизить риск головной боли, рекомендуется:

Подобрать оптимальный режим дня и по возможности придерживаться его, даже в выходные.

- Не употреблять во второй половине дня энергетические напитки.

- Создать комфортные условия для сна: тихая и темная комната, удобный матрас и подушка.

- Избегать использования электронных устройств за час до сна, поскольку голубой свет от экранов снижает уровень мелатонина, гормона, регулирующего цикл сна и бодрствования.

Уменьшать яркость экрана в темной комнате.

- В комнате сменить яркий белый свет на приглушенный желтый за пару часов до сна.

- Регулярно заниматься физической активностью, но избегать интенсивных тренировок перед сном.

- При необходимости использовать расслабляющие техники, такие как медитация или дыхательные упражнения, перед сном.

Стрессы

Переходный возраст характеризуется значительными эмоциональными и психологическими изменениями, что может привести к стрессам. Учебная нагрузка, конфликты с друзьями и семьей, а также проблемы с самооценкой – все это может стать причиной головных болей. Головная боль при стрессе может быть тупой и давящей, локализоваться в области лба, висков или затылка.

Дополнительными симптомами будут: ощущение постоянного напряжения и тревоги, раздражительность и эмоциональная нестабильность, трудности с засыпанием и частые пробуждения, утомляемость и снижение работоспособности.

Рекомендации:

- Научиться техникам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация или йога.

- Определить источники стресса и попытаться минимизировать их влияние.

- Использовать массаж или легкие физические упражнения для снятия стресса.
- Уделять время хобби и занятиям, которые приносят удовольствие и помогают отвлечься от проблем.
- Обсуждать свои чувства и переживания с близкими или доверенными людьми.
- При необходимости обратиться за помощью к психологу.
- При сохранении боли принять анальгетик в дозировке, соответствующей возрасту.

Вредные привычки

Вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или энергетических напитков, могут стать причиной головной боли у подростков. Эти вещества оказывают негативное воздействие на организм и могут вызывать различные неприятные симптомы.

Головная боль, связанная с вредными привычками, может быть разной по интенсивности и локализации, часто сопровождается ощущением пульсации и давления.

Также отмечаются: утомляемость и слабость, тошнота и головокружение, нарушения сна, изменение аппетита и настроения.

Обезвоживание

Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию, что является частой причиной головной боли у подростков. Дети элементарно забывают пить воду, особенно во время активных игр или занятий спортом. Головная боль при обезвоживании тупая, давящая, локализуется в области лба или висков. Может сопровождаться ощущением сухости во рту и усталости.

Чтобы не допустить появления болевого синдрома, важно:

- Регулярно пить воду в течение дня, особенно при физической активности. Рекомендуется приобрести отдельную питьевую бутылку, которая всегда должна быть рядом во время тренировок или работы.
- Избегать напитков, содержащих кофеин и сахар, которые могут способствовать обезвоживанию.
- При необходимости включать в рацион напитки с электролитами, особенно при интенсивных физических нагрузках.

Патологические причины

Головные боли напряжения

Головные боли напряжения – это самая распространенная форма головных болей, которая связана с длительным напряжением мышц головы и шеи. У подростков это часто бывает из-за длительного нахождения за компьютером, недостатка движения, повышенных эмоциональных нагрузок. Боли могут быть эпизодическими или постоянными. Боль при головных болях напряжения часто двусторонняя, описывается как ощущение сдавливания или стягивания вокруг головы, подобно ношению тугой повязки или шлема. При этом боль не усиливается при физической активности.

При возникновении головной боли, рекомендуется:

- Освоить техники релаксации, такие как медитация, глубокое дыхание.
- Удерживать осанку, сидя за компьютером или столом.
- Обеспечить регулярную физическую активность для снижения напряжения мышц.
- Самостоятельно размять область шеи и плеч для снятия мышечного напряжения после длительной учебы или игр за компьютером.
- Избегать стрессов и напряженных ситуаций.

- Принимать обезболивающие препараты, рекомендуется после консультации врача, который подберет препарат и дозировку.

Остеохондроз

Остеохондроз – это заболевание позвоночника, которое часто поражает шейный отдел. Изменения в межпозвоночных дисках и суставах приводят к сдавливанию нервных корешков и сосудов, что может вызвать головные боли.

Боль при остеохондрозе шейного отдела позвоночника может быть тупой или острой, локализуется в затылке и распространяется на макушку и виски. Боль часто усиливается при движении головы или длительном нахождении в одной позе.

При появлении болевого синдрома при остеохондрозе рекомендуется:

- Прием нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) для снятия боли и воспаления (после консультации с врачом).
- Физиотерапия, включая лечебную гимнастику и массаж.
- Использование ортопедической подушки и матраса.
- Соблюдение правильной осанки при сидении и работе за компьютером.
- Консультация с врачом-ортопедом для подбора индивидуального плана лечения.

Мигрень

Мигрень – это хроническое неврологическое заболевание, характеризующееся повторяющимися приступами головной боли средней или высокой интенсивности. Мигрень может значительно ухудшить качество жизни подростка. Впервые приступы могут появиться в возрасте 14-15 лет на фоне изменений гормонального фона. Чаще заболевание встречается у девочек, но может развиться и у парней.

Головная боль при мигрени обычно односторонняя, пульсирующая, усиливающаяся при физической активности. Приступы мигрени сопровождаются следующими симптомами:

- Тошнота и рвота.
- Светобоязнь (фотофобия).
- Чувствительность к звукам (фонофобия).
- Аура (зрительные нарушения, такие как мерцающие огни или зигзаги перед глазами).
- Утомляемость и раздражительность.

При мигрени для снятия головной боли рекомендуется:

- Избегание триггеров мигрени, таких как определенные продукты питания, стрессы и недостаток сна.
- Техники релаксации и регулярная физическая активность.
- Консультация с неврологом для подбора индивидуального плана лечения.

Заболевания ЛОР-органов

Заболевания уха, горла и носа (ЛОР-органов), такие как синусит, отит или тонзиллит, могут вызывать головные боли у подростков. Воспалительные процессы в ЛОР-органах могут распространяться на окружающие структуры, вызывая болезненные ощущения.

Головная боль при заболеваниях ЛОР-органов может быть локализована в области лба, висков или затылка, часто сопровождается давлением в области пазух носа или ушей.

Возможны и другие симптомы: заложенность носа, выделения из носа (гнойные или слизистые), боль в ушах, повышенная температура тела, боль в горле и затрудненное глотание.

Что можно сделать:

- Увлажнение воздуха в помещении для облегчения дыхания.
- Консультация с ЛОР-врачом для подбора эффективного лечения.

Инфекции (менингит, энцефалит)

Менингит и энцефалит – это серьезные инфекционные заболевания, при которых воспаляются оболочки головного мозга (менингит) или сама ткань мозга (энцефалит). Эти состояния требуют немедленной медицинской помощи. Головная боль при менингите и энцефалите обычно очень сильная, постоянная, сопровождается другими тяжелыми симптомами: высокая температура, тошнота и рвота, скованность шеи, светобоязнь, спутанность сознания или потеря сознания, судороги (при энцефалите).

Что можно сделать:

- Немедленно (!) обратиться за медицинской помощью.

Травмы

Травмы головы, такие как сотрясение мозга, ушибы или переломы черепа, могут привести к головным болям различной интенсивности и продолжительности.

Боль после травмы головы может быть острой или тупой, локализоваться в области удара или распространяться на всю голову. Боль может усиливаться при движении, наклонах или кашле.

Симптомы:

- Потеря сознания (даже кратковременная);
- Тошнота и рвота;
- Головокружение;
- Нарушение зрения;
- Нарушение координации движений;
- Спутанность сознания.

Что можно сделать:

- Немедленно обратиться за медицинской помощью.
- Покой и ограничение физической активности.
- Прием обезболивающих препаратов по назначению врача.
- Наблюдение за состоянием в первые 24-48 часов после травмы для исключения осложнений.

Болезни сердца и сосудов

Заболевания сердца и сосудов, такие как артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление) или врожденные пороки сердца, могут вызывать головные боли у подростков. Эти состояния требуют тщательного медицинского контроля и лечения.

Головная боль при сердечно-сосудистых заболеваниях часто сопровождается ощущением тяжести или давления в голове, может быть связана с физической активностью или эмоциональным напряжением.

Что можно сделать:

- Контроль артериального давления с помощью медикаментов, назначенных врачом.
- Соблюдение диеты с низким содержанием соли и жиров.
- Регулярная физическая активность, согласованная с лечащим врачом.
- Избегание стрессов и эмоциональных нагрузок.
- Консультация с кардиологом для постоянного мониторинга состояния.

Методы диагностики

Диагностика головных болей у подростков направлена на выявление основной причины и подбор эффективного лечения. Основные методы диагностики включают:

- Подробное выяснение истории болезни, жалоб и сопутствующих симптомов.
- Осмотр головы, шеи и позвоночника.
- Измерение артериального давления и пульса.
- Общий анализ крови и мочи для выявления признаков воспаления или инфекции.
- Биохимический анализ крови для оценки уровня электролитов, глюкозы и функции почек.

- Магнитно-резонансная томография (МРТ) или компьютерная томография (КТ) головы для исключения структурных аномалий или опухолей.
- Ультразвуковое исследование (УЗИ) сосудов шеи для оценки кровотока.
- Электроэнцефалография (ЭЭГ) для выявления возможных нарушений мозговой активности.
- Консультация невролога, кардиолога, ЛОР-врача или психотерапевта для уточнения диагноза и подбора комплексного лечения.

Методы профилактики

Профилактика головных болей у подростков включает в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание здоровья и предотвращение рецидивов. Это может быть:

- Регулярная физическая активность (не менее 30 минут каждый день).
- Полноценный сон (не менее 8-9 часов в сутки).
- Соблюдение режима дня, включая регулярные приемы пищи и отдых.
- Сбалансированное питание с достаточным содержанием витаминов и минералов.
- Избегание продуктов, вызывающих головные боли (шоколад, кофе, продукты с высоким содержанием консервантов).
- Техники релаксации, такие как медитация, йога или глубокое дыхание.
- Ведение дневника, чтобы выявлять и избегать стрессовых ситуаций.
- Обсуждение проблем с родителями, друзьями или психологом.
- Посещение врача для регулярных профилактических осмотров.
- Ранняя диагностика и лечение хронических заболеваний.
- Правильная организация рабочего места (эргономичная мебель, хорошее освещение).
- Избегание длительного пребывания за компьютером или смартфоном.
- Регулярные перерывы в учебе и работе.

Следуя этим рекомендациям, подростки смогут значительно снизить риск возникновения головных болей и улучшить общее состояние здоровья.

Профилактика нарушений слуха у детей и подростков

Всем известно, что слух является одним из важнейших органов чувств. Именно он позволяет нам воспринимать звуки окружающего мира, понимать звуковую среду, в которой находимся, а также общаться с другими людьми. Научно-технический прогресс и внедрение электронных устройств в нашу повседневную жизнь создают новые виды нагрузок на органы и системы человека. Например, в нашу жизнь вошли акустические гаджеты – наушники и акустические системы. Мы активно используем их в работе, обучении, для развлечения и отдыха. Это несет не только положительный эффект, но и негативно влияет на состояние органов слуха. Длительное шумовое воздействие может приводить к серьезным проблемам со здоровьем. В зоне риска находятся подростки и молодые люди, которые зачастую пренебрегают вопросами безопасности.

Громкий шум, излишне раздражающий чувствительный слуховой анализатор, на сегодняшний день является одной из главных причин нарушений слуха. Дополнительную нагрузку на уши оказывает длительный просмотр телепередач, прослушивание громкой музыки в наушниках.

Прослушивание чрезмерно громкой музыки через наушники действительно может нанести ощутимый вред и сделать слух менее острым. Специалисты рекомендуют слушать музыку на максимальном уровне громкости **70-80 децибел**. Это примерно соответствует уровню шума интенсивного уличного движения. Если же вы слушаете музыку на громкости, превышающей этот уровень, то это может привести к таким проблемам, как повреждение барабанной перепонки, микротравма, кровоизлияние, кратковременное или даже постоянное повреждение рецепторов внутреннего уха. При регулярном воздействии громкой музыки вы рискуете получить полную потерю слуха, так как это влечет за собой разрушение волосковых клеток в ухе, отвечающих за преобразование сигналов из механических звуковых волн в электрические импульсы, передаваемые в нервную систему.

Если ухо подвергается кратковременному воздействию звука такой частоты, его клетки могут со временем восстановиться, и слух останется нормальным (или практически нормальным). Но если громкий шум влияет на сенсорные клетки повторно, они повреждаются на порядок серьезней, теряют способность к регенерации.

Каждый десятый активный пользователь наушников для прослушивания музыки имеет определенные нарушения слуха. Но при этом не обращаются за медицинской помощью, вследствие чего такие проблемы становятся необратимыми.

На самом деле вред от наушников и их способность отрицательно сказываться на качестве слуха зависит в первую очередь от громкости прослушивания. Чем она выше, тем выше уровень давления, соответственно, тем более возрастает количество энергии, передаваемой акустической волной. Из-за этого органы слуха начинают функционировать хуже.

За основу вредности звука, прослушиваемой через наушники, нужно взять такие критерии, как невозможность услышать свой собственный голос из-за громкости в наушниках и возможность для окружающих разбирать слова прослушиваемых песен. Любой из этих двух критериев точно указывает на избыточность громкости и, следовательно, на вредное воздействие звука музыки на слуховой аппарат. Поэтому необходимо снизить громкость;

1. Любые виды музыкальных наушников ведут со временем к повреждению слуха, но особенно вредны т.н. вкладыши и затычки, т.к. в этом случае звук травмирует «мембрану» ушной раковины;
 2. Систематическое раздражающее воздействие на ушную мембрану приводит к утомлениям, головным болям, раздражительности, а значит, снижению умственных способностей;
 3. Наушники отвлекают внимание, что опасно при нахождении на улице.
- Кроме того, снижение слуха при прослушивании громкой музыки объясняется еще и утомляемостью определенных участков внутреннего уха, которые защищают наш слух от негативного влияния чрезмерного шума.

Нарушения слуха

Если качество слуха заметно ухудшается, лучше обратиться за медицинской помощью. Только специалист сможет провести осмотр и необходимые исследования, определяя, насколько серьезной является проблема.

Симптомы нарушений слуха:

- Человек начинает с трудом разбирать речь собеседника, если беседа происходит на фоне не слишком громкого шума.
- Человек не полностью понимает речь собеседника, если тот говорит с нормальной громкостью, но его губ не видно.
- Человек начинает постоянно переспрашивать родных, близких и коллег о том, что они сказали.

Чем чаще вы подвергаетесь воздействию шума, тем меньше становится ваша чувствительность к нему. Это важно, потому что длительное шумовое воздействие может негативно сказываться на здоровье. Регулярное наблюдение за уровнем окружающего звука поможет сохранить ваше самочувствие. Стоит уделять внимание звуковому фону как в домашней обстановке, так и на рабочем месте. Это позволит своевременно выявить моменты, когда шум может вызвать дискомфорт или негативные последствия. Поддержание комфортного звукового уровня важно для общего психоэмоционального состояния. Ваша чувствительность к звукам имеет значение, и ее стоит беречь!

Причиной внезапного ухудшения слуха может стать резкий громкий звук – например, взрыв петарды. Особую опасность для нашего слуха таит в себе повышенный уровень шума, характерный для современной урбанистической среды и чрезвычайно негативно сказывающийся на здоровье. Сегодня мы не придаем особого значения тому, что наш орган слуха практически круглосуточно подвергается давлению фонового шума.

Фоновый шум стал неотъемлемой частью нашей жизни. В современном мире он окружает нас повсеместно: на улице и на работе, в транспорте и в торговых-развлекательных центрах, и даже дома от него не всегда удается скрыться. Шумовое воздействие может оказывать негативное влияние на наше здоровье, и в первую очередь на слух. Как же защититься от шумового загрязнения?

Причины шумового загрязнения могут быть различные: гул транспортных средств и промышленных предприятий, громкая музыка, строительные работы, выстрелы и тому подобное. При определенных обстоятельствах шум способен значительно влиять на здоровье и настроение человека. Он может вызывать такие негативные эффекты как раздражение и агрессия, а также проблемы медицинского характера, к примеру артериальную гипертензию, тиннитус (шум в ушах) и потерю слуха. От высокого уровня шума страдают как органы слуха, так и центральная нервная

и сердечно-сосудистая системы. Кроме того, громкие звуки негативно сказываются на обмене веществ. Они угнетают окислительные процессы, что может привести к развитию гипертонической болезни. Длительное воздействие шума чревато постоянной потерей слуха, нейросенсорной тугоухостью, что влечет за собой снижение способности различать звуки различной частоты и громкости.

Как видим, воздействие шумовых загрязнений может быть очень опасным для здоровья человека. Поэтому необходимо уделять внимание звуковой среде, в которой мы находимся, чтобы избежать потенциальных рисков для здоровья и обеспечить себе комфортные условия для отдыха и сна. Снижение уровня шума помогает улучшить общее самочувствие и качество жизни.

Чтобы защитить свой слух, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Необходимо осознать, что наушники ведут к понижению слуха. Чем громче музыка в наушниках и чем дольше их использование, тем ощутимее будет потеря слуха;
 2. Избегайте длительного пребывания в шумных местах. Если вы работаете в шумном помещении, старайтесь делать перерывы каждые 30 минут для отдыха и расслабления.
 3. Не слушайте музыку слишком громко и долго через наушники или динамики. Медики рекомендуют придерживаться правила 60/60: слушать музыку в наушниках на уровне громкости не более 60% и не дольше одного часа подряд. Это поможет защитить слух и предотвратить возможные проблемы в будущем. Современные модели смартфонов и телевизоров зачастую имеют функции, предупреждающие о превышении безопасного уровня звука. Не игнорируйте эти предупреждения, заботьтесь о своем здоровье!
 4. Проверьте уровень шума. Используйте приложение для измерения уровня шума на вашем смартфоне, чтобы отслеживать, насколько громкая среда вокруг вас.
 5. Избегайте опасных ситуаций. Старайтесь избегать мест с экстремальными уровнями шума, такими как клубы, концертные площадки и строительные площадки.
 6. Следите за чистотой ушей, очищайте только видимую часть слухового прохода.
 7. Не чистите уши, залезая далеко вглубь слухового прохода. Не используйте для чистки ушей посторонние предметы: спички, скрепки, зубочистки и пр.
 8. Обеспечивайте технике должный гигиенический уход. т.е. если не чистить наушники, существует риск развития бактериальных заболеваний
 9. Не засыпайте в беспроводных наушниках.
 10. Регулярно посещайте специалиста и проверяйте слух. Это поможет выявить возможные проблемы со слухом на ранней стадии и принять меры для их решения.
 11. Не забывайте о здоровом образе жизни. Правильное питание помогает поддерживать здоровье всего организма, а регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и обмена веществ.
 12. Старайтесь чаще бывать на природе, слушайте «живые звуки», откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков города.
 13. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).
- Безопасность слуха — это важнейший аспект здоровья, который нельзя игнорировать. Следуя простым советам, можно значительно снизить риск повреждения своего слуха и сохранить его здоровье на долгие годы.