**Допомога дитині при головному болі**

*Пам'ятка*

Головний біль виникає у результаті подразнення нервових закінчень у стінках судин голови чи у мозкових оболонках.

*Причини головного болю*

· Причинами головного болю можуть бути перенапруження зору, наприклад, при поганому освітленні; порушений зір, якщо дитина не носить окуляри; захворювання очей, наприклад, глаукома.

· «Стріляючий», «розривний» чи «пекучий» біль в обличчі та потилиці виникають при невралгії — нервовій хворобі, яка супроводжується болями у тілі людини у місці проходження нерва.

· Сильний головний біль, що супроводжується блюванням, запамороченням, високою температурою тіла виникає у разі запалення головного мозку та його оболонок. У такому разі слід негайно звернутися за медичною допомогою.

· Досить часто настирливий головний біль, пов'язаний із запальними захворюваннями придаткових пазух носа, може бути результатом черепно-мозкової травми. Нерідко він супроводжує інфекційні захворювання, інтоксикації, невротичні розлади, захворювання внутрішніх органів. Щоб з'ясувати причини настирливого головного болю, слід обов'язково проконсультуватися з лікарем. Головне — усунути причину, через яку виник головний біль.

Слабкий головний біль

· Якщо клінічні ознаки захворювання відсутні, слабкий головний біль допоможуть подолати: спокій; тепло чи холод, прикладені до голови; склянка чаю; очищувальна клізма.

· Головний біль легкого ступеня, що повторюється епізодично, не вимагає специфічного лікування. Профілактикою такого болю є дотримання санітарно-гігієнічного режиму — раціональне вітамінізоване харчування, дотримання розпо­рядку дня, необхідна фізична активність та прогулянки на свіжому повітрі.

Сильний головний біль

· У випадках сильного болю можна дати дитині знеболювальні лікарські засоби: парацетамол (з розрахунку 10-15 мг/кг маси тіла), ібупрофен (з розрахунку 5-10 мг/кг), комбіновані лікарські засоби, що містять кофеїн і спазмолітини — лікарські засоби, що знижують тонус, знімають спазми.

· Якщо головний біль сильний, частий чи не припиняється після прийому лікарських засобів, дитину слід терміново показати лікарю-невропатологу та провести необхідні діагностичні та лікувальні заходи.