

ÇOCUKLARDA BAŞ AĞRISI

9.

BÖLÜM

Hilal AYDIN¹

Sevgili Çocuklar ve Aileler;

Sizde ya da çocuğunuzda baş ağrısı olduğunda aklınıza birçok soru gelebilir. Bu soruların hepsini doktorunuza sormaya çekinebilirsiniz, aklınıza sonradan gelen sorular olabilir. Bu bölümün amacı; sizin gibi çeşitli soruları olan, baş ağrısı hakkında bilgilenmek isteyen çocukları ve anne-babaları aydınlatabilmektir. Elbette ki tüm sorularınızın karşılığını burada bulamayabilirsiniz, bu soruları ve siz ya da çocuğunuz ile ilgili özel bilgileri doktorunuza danışmanız önerilir.

ÇOCUKLARDA BAŞ AĞRISI NASIL OLUR?

Baş ağrısı, çocuklarda ağrıya yol açan sebepler arasında en sık görülenidir. Baş ağrısı; ergenlik dönemi çocuklarda daha sık olmakla birlikte, ilkokul çağı çocuklarında da görülebilir.



¹ Dr. Öğretim Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
ORCID iD: 0000-0002-2448-1270

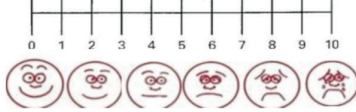
BAŞ AĞRISI İZLEMİ

Baş ağrısı günlüğünde tarih, ağrının geliş zamanı, başlatan durumlar, tipi, yeri, süresi, nasıl geçtiği, okul veya günlük aktivitelerine etkisi, şiddeti gibi bilgiler yer alır. En az 3-4 hafta süre ile baş ağrısı günlüğü tutulması istenir.

BAŞ AĞRISI GÜNLÜĞÜ

TARİH	BAŞLAMA ZAMANI (Sabah-öğlen-akşam)	SÜRESİ (dakika, saat, gün)	AĞRININ ŞİDDETİ (1-10)	TETİKLEYİCİLER	AĞRI KESİCİ	BULANTI	KUSMA	İŞİKTAN RAHATSIZLIK	SESTEN RAHATSIZLIK

AĞRININ ŞİDDETİ



TETİKLEYİCİ FAKTÖRLER

- Stres
- Uykusuzluk
- Ağrı uyku
- Menstruasyon
- Öğün atlama
- Susuzluk
- Yolculuk
- Enfeksiyon
- Koku
- TV/Bilgisayar/Telefon ile haşır neşir olmak
- Güneyle maruz kalma

BELLİ GIDALAR

- Çikolata
- Fındık
- Konserve gıdalar
- Kaşar peyniri
- Kafeinli içecekler (çay, kahve, asitli içecekler)
- Sucuk, salam, sosis, pastırma, jambon gibi işkürten ürünleri
- Hazır et ve tavuk suyu tabletleri
- Deniz ürünleri (kalamar, karides, midye)
- Yağlı ve baharatlı yiyecekler

KAYNAKLAR

1. Minster, A. (2018) Clinical Consult: Headaches in Children. <https://notes.childrenshospital.org/headaches-in-children/#more-26527.html>
2. Headaches in children. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/headaches-in-children/symptoms-causes/syc-20352099>.
3. Babineau, S.E. & Green, M. W. (2012). Headaches in children. Continuum Lifelong Learning Neurology: American Academy of Neurology, 18(4), 853-68.
4. Bonthuis, D. J. & Hershey, A.D. (2020). Approach to the child with headache. Up to Date. Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-child-with-headache>
5. Children's headache disorders (2014). National Headache Foundation. Retrieved from <http://www.headaches.org/content/childrens-headache-disorders>.
6. Caviness, V. & Ebinger, F. (2013). Headache in pediatric practice. Handbook of Clinical Neurology Vol 112 (3rd Series) Pediatric Neurology Part II. Dulac, O., Lasseonde, M., Sarnat, H.B. (Eds.) Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.