ГАЙД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Головная боль у детей и подростков

Когда это опасно, как распознать мигрень, чем помочь во время приступа и что действительно предотвращает боль



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Головная боль у детей и подростков

«Автор»
2026

Колесник А.

Головная боль у детей и подростков / А. Колесник — «Автор», 2026

Когда это опасно, как распознать мигрень, чем помочь во время приступа и что действительно предотвращает боль.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— головная боль у детей— мигрень или напряжение— что запускает приступы— когда к врачу и какие обследования— «Внутричерепное давление» и другие мифы— что делать во время приступа— головная боль от лекарств— профилактика без таблетокЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Головная боль у детей 7
Какая бывает головная боль 8
2. Мигрень или напряжение 9
Особенности мигрени у детей 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Алексей Колесник
Головная боль у детей и подростков

Головная боль у детей и подростков

Когда это опасно, как распознать мигрень, чем помочь во время приступа и что действительно предотвращает боль

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Когда у ребёнка болит голова, родители пугаются больше, чем он сам: «А вдруг опухоль? А вдруг давление?» Хорошая новость: у детей головная боль почти всегда не опасна. Чаще всего это мигрень или головная боль напряжения, и с ними можно справиться.

В этом гайде я простыми словами объясняю, как отличить обычную головную боль от опасной, как распознать мигрень, чем помочь во время приступа и что действительно уменьшает число приступов. Опираюсь на рекомендации Американской академии неврологии и Американского общества головной боли, большие исследования и новости 2024–2026 годов.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал для родителей. Он помогает вовремя обратиться к врачу, подготовиться к визиту и задать правильные вопросы, но не ставит диагноз и не заменяет очный приём педиатра или невролога. Дозы лекарств для ребёнка всегда считают по весу — по инструкции или по назначению врача.

Сразу звоните 103 или 112, если у ребёнка:

внезапная очень сильная головная боль — «как удар», самая сильная в жизни;

головная боль с температурой и сыпью, которая не бледнеет при надавливании, или с напряжением мышц шеи, сонливостью, спутанностью;

головная боль после удара по голове вместе с рвотой, сонливостью или странным поведением;

судороги, слабость руки или ноги, перекосило лицо, нарушилась речь, двоится в глазах;

ребёнок трудно просыпается, вялый, не узнаёт близких;

голова болит и у других домашних — выйдите на воздух: возможен угарный газ.

Покажите ребёнка врачу в ближайшие дни, если:

головная боль с каждой неделей сильнее и чаще;

будит ночью или бывает по утрам вместе с рвотой;

усиливается при кашле, натуживании, наклоне;

появились неуклюжесть, шаткость, косоглазие, изменения характера, ребёнок стал хуже учиться;

частые головные боли у ребёнка младше 6 лет;

у ребёнка шунт или слабый иммунитет — к врачу в тот же день.

1. Головная боль у детей

Частая и почти всегда не опасная

Голова хотя бы иногда болит у большинства детей и подростков. Мигрень бывает примерно у каждого десятого школьника. Чаще всего головная боль — это отдельное состояние, а не признак другой болезни.

До подросткового возраста мальчики и девочки страдают мигренью одинаково часто, а после — девочки чаще. Нередко мигрень есть у мамы, папы или бабушки: склонность к ней передаётся по наследству.

Какая бывает головная боль

Вид
Как выглядит
Насколько часто

При простуде и других инфекциях
Вместе с температурой, насморком, кашлем; проходит вместе с болезнью
Очень часто

Мигрень
Приступы сильной пульсирующей боли с тошнотой, ребёнок ложится; между приступами здоров
Часто

Головная боль напряжения
Давящая, «обручем», слабая или средняя, без рвоты
Часто

Головная боль от лекарств
Почти ежедневная боль у детей, которые часто пьют обезболивающие
Нередко у подростков

Опасные причины: опухоль, кровоизлияние, менингит, угарный газ
Есть красные флаги — список на первой странице
Редко

Что успокаивает

Если ребёнок между приступами здоров, хорошо растёт, учится и играет, а врач при осмотре не нашёл отклонений, — вероятность опасной причины очень мала. Опухоли мозга у детей почти всегда дают и другие признаки, а не только головную боль.

2. Мигрень или напряжение

Как отличить два самых частых вида

Особенности мигрени у детей

Приступы часто короче, чем у взрослых: от 2 часов до 1–3 суток.
Болит чаще с двух сторон — лоб, виски. Боль только в затылке — повод к врачу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.