

آموزش به والدین : درد رشد

تنظیم و تدوین: مریم معرفت
زیر نظر استاد عالیقدر جناب آقای دکتر وکیلی



Growing Pains

درد رشد چیست؟

یک پسر بچه ۸ ساله شب با گریه از خواب بیدار می شود و از درد ساق پاهایش می نالد. شما آنها را ماساژ می دهید و تا می توانید او را آرام می کنید، اما شما مرددید که به او دارویی بدهید یا او را نزد پزشک ببرید یا نه. دوستانه توجه کنید : پسر شما احتمالا درد رشد را تجربه می کند، یک اتفاق طبیعی در ۲۵-۴۰٪ کودکان . این درد معمولا در دو دوره بیشتر دیده می شود، در اوایل کودکی بین ۳ تا ۵ سال و کمی بعد تر در سنین مدرسه بین ۸ تا ۱۲ سال. این درد ها ممکن است تا چند سال با فاصله های هفتگی یا ماهانه اتفاق بیفتد.

علت درد رشد چیست؟

علت این دردها همچنان نامشخص است. در واقع این دردها با رشد سریع مانند جهش رشدی ارتباطی ندارد، در محل خاصی از رشد اتفاق نمی افتد و بر رشد بچه هایی که دچار آن می شوند تاثیری ندارد. شاید این اصطلاح برای این استفاده می شود که این وضعیت در جمعیت رو به رشد اتفاق می افتد. لذا شاید بهتر باشد آن را "درد راجعه اندام ها در کودکی" بخوانیم. تئوری های علل شناسی موجود شامل وضعیت نادرست بدن، اختلال در خونرسانی، خستگی و علل روانی می باشد. ولی شاید محتمل ترین علت آن باشد که درد و ناراحتی از پریدن، بالا رفتن و فعالیت پیش تر در طول روز ناشی می شود.

علائم:

بعد از یک روز پر فعالیت کودک به طور معمول به خواب میرود اما بعد از چند ساعت با درد دو طرفه اندامها که بیشتر در عضلات ساق و ران متمرکز است تا مفاصل و با شیوع کمتر بازوها، از خواب بیدار می شود. شدت این دردها از یک کودک تا کودک دیگر می تواند متفاوت باشد ولی معمولا ثابت است. اکثر کودکان این درد را هر روز تجربه نمی کنند.

بررسی و تشخیص:

شرح حال معمولاً خیلی مشخص کننده است و در فقدان کامل یافته بالینی آنچنان تیپیک است که تشخیص معمولاً بدون قرار دادن کودک در معرض تست های ناراحت کننده قابل اطمینان است. یک علامت که در تشخیص کمک کننده است پاسخ کودک به لمس محل در حین درد است. مفصل هایی که تحت تاثیر بیماری های جدی تری قرار گرفته اند معمولاً متورم، قرمز، یا گرم هستند و کودک دوست ندارد دستکاری شود چون حرکت موجب افزایش درد وی می شود. این درحالی است که مفاصل بچه هایی که درد رشد را تجربه کرده اند به نظر طبیعی می رسد و با ماساژ تسکین می یابند. همچنین این درد موجب لنگش کودک نمی شود. اگر در هر صورت شک در مورد وضعیت مفصلی جدی تر و مورد دیگری وجود داشت، میتوان به آسانی با چند آزمایش ساده خون و احيانا رادیوگرافی محل دردناک بررسی شود.

چه زمانی با پزشک خود تماس بگیرید؟

هر یک از علائم زیر که با درد کودکان اتفاق افتاد به پزشک خود مراجعه کنید زیرا چنین شرایطی با درد رشد وجود ندارد:

. درد پایدار یا درد در صبح ها

. درد و تورم و محدودیت حرکت در یک مفصل خاص

. درد مرتبط با یک آسیب خاص

. دردی که فعالیت روزمره کودک را مختل می کند

. دردی که به مرور زمان بدتر می شود

. تب

. لنگش پا

. راش و بثورات پوستی غیر معمول

. کاهش اشتها

. کاهش وزن

. ضعف

. خستگی

درمان:

والدین باید بدانند که درد رشد یک وضعیت خوشخیم و خود محدود شونده است و با وجود درد شدید و پریشان کننده و ماهیت تکرارشونده آن به سمت آرتریت (التهاب مفصل) و یا بدشکلی مفصل پیش نمی رود و نیازی نیست مورد بررسی بیشتر قرار گیرد.

وقتی درد ایجاد می شود اغلب کودکان با گرم کردن موضعی و ماساژ تسکین می یابند و شاید این همه آن چیزی باشد که مورد نیاز است. اگر الگوی درد به صورتی است که بیش از چند دقیقه ماندگار است، بهتر است یک دوز استامینوفن به محض شروع درد استفاده کنید که معمولاً درد را بعد ۱۵ دقیقه برطرف می کند. گاهی والدین یاد می گیرند که الگوی درد کودکان چه گونه است و می توانند پیش بینی کنند چه شب هایی کودکان درد پیدا می کند، در این موارد می توانند از یک دوز مسکن وقت خواب استفاده کنند. معمولاً در ابتدا از شربت استامینوفن که مدت اثر کوتاهی حدود ۴ ساعت دارد، استفاده می شود. اما اگر این دارو از درد جلوگیری نکرد می توان از یک دارو طولانی اثر تر مانند ایبوپروفن استفاده کنید. این دارو ها به

صورت بدون نسخه در هر داروخانه ای پیدا می شود،لذا از دوز توصیه شده برای سن کودک خود استفاده کنید.

منابع:

www.BSPED.com
www.Wikipedia.org
www.kidshealth.org
www.pamf.org