

دردهای رشد، گرفتگی یا درد دردناک در اندام کودک هستند. آنها معمولاً روی پاهای کودک تأثیر می گذارند. دردهای رشد شایع ترین علت درد در سیستم اسکلتی عضلانی کودک هستند. دردها معمولاً روی هر دو پا تأثیر می گذارند و در شب اتفاق می افتند. دردهای رشد معمولاً در کودکان ۳ تا ۱۲ ساله رخ می دهد. این دردها در پسران و دختران به طور مساوی رخ می دهد. تا زمانی که کودک نوجوان است، دردهای رشد باید متوقف شود. اگرچه این دردها دردهای رشد نامیده می شوند، اما هیچ مدرکی مبنی بر اینکه رشد باعث ایجاد درد می شود وجود ندارد.

آیا دردهای رشد واقعی هستند؟

دردهای رشد توصیف خوبی برای این وضعیت نیست زیرا به رشد یا جهش رشد مربوط نمی شود. این نام در دهه های ۱۹۳۰ تا ۱۹۴۰ داده شد، زمانی که تصور می شد درد ناشی از رشد سریع تر استخوان ها نسبت به تاندون ها است. امروز می دانیم که این درست نیست. این نام با وجود درک جدید ما از این دردها باقی مانده است.

علائم و نشانه های دردهای رشد چیست؟

دردهای رشد بیشتر در پاهای کودک (ساق پا، ساق پا، ران یا پشت زانوها) رخ می دهد و هر دو طرف بدن او را درگیر می کند. درد در اواخر روز یا شب ظاهر می شود و اغلب کودک شما را بیدار می کند. صبح کودک خوب است، بدون درد یا سفتی. درد اغلب در روزهای افزایش فعالیت بدنی رخ می دهد.

دردهای رشد چه حسی دارند؟

دردهای رشد برای هر کودک متفاوت است. بیشتر اوقات، کودک یک گرفتگی یا درد شدید احساس می کند. درجه درد می تواند خفیف یا بسیار شدید باشد. برخی از کودکان برای چند دقیقه و برخی دیگر چندین ساعت دردهای رشد را احساس می کنند. دردهای رشد ممکن است متناوب و با فواصل بدون درد از روز تا ماه باشد. در برخی از کودکان، درد ممکن است روزانه رخ دهد.

علت دردهای رشد چیست؟

هیچ دلیل شناخته شده ای برای دردهای رشدی وجود ندارد، اما شواهدی وجود ندارد که رشد باعث ایجاد درد شود. چندین نظریه وجود دارد:

محققان بر این باورند که افزایش فعالیت بدنی می تواند منجر به استفاده بیش از حد از ماهیچه های کودک شود که می تواند باعث درد شود.

برخی از مطالعات نشان می دهد که کودکان مبتلا به دردهای رشد آستانه درد کمتری دارند. این کودکان بیشتر در معرض سردرد و شکم درد هستند.

بسیاری از کودکان مبتلا به دردهای رشد، مفاصل بسیار انعطاف پذیر (هیپر تحرک) دارند و کف پایشان صاف است. هایپر موبیل بودن می تواند باعث دردهای رشدی شود.

یک مطالعه نشان داد که کودکان مبتلا به دردهای رشد به دلیل سطوح پایین ویتامین D استحکام استخوان کمتری دارند.

تشخیص دردهای رشد چگونه انجام می شود؟

دردهای رشد با رد کردن سایر علل درد پا تشخیص داده می شوند. سایر مشکلات که می توانند باعث درد در پاها شوند عبارتند از:

آرتریت - که به مفاصل آسیب می رساند

عفونت ها (مانند استئومیلیت) و برخی عفونت های ویروسی

مشکلاتی که بر نحوه عملکرد ماهیچه ها با هم تأثیر می گذارد - مانند ضربه زدن به زانوها و کف پای بسیار صاف.

اما اگر فرزندان درد یا درد شدیدی دارد که فقط یک پا (یا بازو) را درگیر می کند، یا اگر درد در طول روز همچنان وجود داشته باشد، ناخوش است یا تب، از دست دادن اشتها یا بثورات پوستی دارد، دارای تورم، قرمزی یا حساس شدن پا یا بازو است یا می لنگد حتما به پزشک مراجعه کنید.

دردهای رشد چگونه درمان می شود؟

همیشه به پزشک خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که هیچ دلیل دیگری برای درد وجود ندارد. مواردی که ممکن است به کودک شما در مدیریت درد کمک کند عبارتند از:

در آغوش گرفتن زیاد و اطمینان از اینکه درد از بین می رود و تا صبح پاهایشان عادی می شود

ماساژ دادن ناحیه دردناک با استفاده از روغن های مخصوص ماساژ (این کار برای کاهش درد ضروری نیست، اما ممکن است به کودک شما کمک کند احساس خاصی داشته باشد)

عملیات حرارتی، مانند حمام های گرم و بسته های حرارتی

داروهایی که درد را کاهش می دهند، مانند پاراستامول (بطری را بررسی کنید تا مطمئن شوید که دوز مناسب را داده اید)

اگر کودک شما پاهایی دارد که می چرخد یا اگر زیاد می چرخد، از یک متخصص پا بخواهید پاها و وضعیت بدن او را بررسی کند.

به کودک نگوئید که درد با بازی یا رشد همراه است، در غیر این صورت ممکن است کودک از هر دو احساس ترس کند.

منابع:

[/https://kidshealth.org](https://kidshealth.org)

[/https://posna.org](https://posna.org)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی