

# ზრდის ტკივილები ბავშვებში

Growing Pains

ინფორმაცია პაციენტისთვის

## დაავადების არსი

ზრდის ტკივილები — ბავშვებში ფეხების ეპიზოდური, **თვითღიმითრებადი ტკივილის გავრცელებული და კეთილთვისებიანი მოვლენა**. ეტიოლოგია უცნობია. **არასდროს არ ინვეს ფუნქციურ შეზღუდვას** და თანდათან მცირდება მოზარდობის ასაკში.

### 3-5 წ.

დანაწევების  
ტიპური  
ასაკი

### ≥3 თვე

დიაგნოზისთვის  
საჭირო  
ხანგრძლივობა

### 10-12 წ.

უმეტესად  
სრულდება ამ  
ასაკში

## თავსებადი VS საგანგაშო ნიშნები

თავსებადია ზრდის ტკივილთან	საგანგაშო ნიშანი
<b>ხასიათი</b> წყვეტილი, არსებობს ტკივილისგან თავისუფალი დღეები	<b>ხასიათი</b> მუდმივი, თანდათან მზარდი ინტენსივობით
<b>მხარე</b> ორმხრივი (ცვალებადობით)	<b>მხარე</b> ცალმხრივი, მუდმივად ერთ კიდურში
<b>ლოკალიზაცია</b> კუნთებში — წვივი, ბარძაყი, მუხლის ქვეშ	<b>ლოკალიზაცია</b> სახსარში
<b>დანაწევების დრო</b> საღამოს, ღამით	<b>დანაწევების დრო</b> დღით, გაღვიძების შემდეგ
<b>აქტივობა</b> არ არის შეზღუდული	<b>აქტივობა</b> შეზღუდული აქტივობა
<b>ფიზიკალური გასინჯვა</b> სრულად ნორმალური	<b>ფიზიკალური გასინჯვა</b> შეშუპება, სინითლე, მტკივნეულობა, კოჭლობა

## ტიპური ტრიგერები

- ფიზიკური აქტივობა
- დაღლილობა
- ემოციური ფონი

### რჩევა მშობლისთვის

სიმპტომების შემსუბუქება შესაძლებელია **შასაჟით**, **სითბოთი** ან მწვავე ტკივილის შემთხვევაში — **ანალგეტიკით**.

## საგანგაშო ნიშნები

### როდის უნდა მივმართოთ ექიმს?

- ცალმხრივი ან ლოკალური ტკივილი
- კოჭლობა ან აქტივობის შეზღუდვა
- სახსრის შეშუპება ან სინითლე
- **სისტემური ნიშნები** (ცხელება, წონის კლება, დაღლილობა)

## ექვის შემთხვევაში

დიაგნოზი ეფუძნება **გამორიცხვის პრინციპს** — ანამნეზსა და სრულ ფიზიკურ გასინჯვას. საგანგაშო ნიშნების არსებობისას საჭიროა **დამატებითი ლაბორატორიული შეფასება** და სპეციალისტის კონსულტაცია.