

## متلازمات آلام الأطراف

نسخة من 2016

### 5- آلام النُّمو

#### 1-5 ما هي؟

آلام النُّمو هو مصطلح حميد يُشير إلى نمط مميز من آلام الأطراف التي عادة ما يُعاني منها الأطفال ما بين الثالثة والعاشرة من عمرهم، وكذلك يُطلق عليه "آلام الأطراف الحميدة عند الأطفال" أو "آلام الأطراف الليلية المتكررة".

#### 2-5 ما مدى شيوعها؟

يُعد مرض آلام النُّمو من الشكاوى الشائعة في مجال طب الأطفال، ومعدل الإصابة بها متساو في الأولاد والبنات وهو يُصيب نسبة 10-20% من الأطفال على مستوى العالم.

#### 3-5 ما هي الأعراض الرئيسية؟

يظهر الألم في الغالب في الرجلين (قصبتى الساق أو ريلتي الساق أو الفخذين أو في ظهر الركبتين) وعادة ما يكون في كليهما، ويظهر في آخر النهار أو ليلاً وغالباً ما يوقظ الطفل. وعادة ما يذكر الآباء الإصابة بالألم يحدث بعد ممارسة الأنشطة البدنية. تدوم نوبات الألم في المعتاد من 10 إلى 30 دقيقة على الرغم من أنها قد تتراوح ما بين دقائق وساعات، كما تتراوح شدتها بين الاعتدال والحدة البالغة. كما أن آلام النمو متقطعة، بحيث تدوم الفترات الخالية من الألم ما بين أيام وشهور، بينما قد تحدث نوبات الألم في بعض الحالات بصفة يومية.

#### 4-5 كيف يتم تشخيصها؟

يؤدي نمط الألم المميز الذي يصحبه غياب الأعراض في الصباح مع ظهور نتائج الفحوصات البدنية طبيعية إلى تشخيص هذا المرض، وكقاعدة بالنسبة لهذا المرض، دائماً ما تكون نتائج الفحوصات المعملية والأشعة السينية طبيعية، ومع ذلك، قد يتطلب الأمر إجراء تصوير بالأشعة السينية لاستبعاد الأمراض الأخرى.

---

## 5-5 كيف يمكننا علاجها؟

يعمل توضيح الجانب الحميد من المرض على تقليل الشعور بالقلق لدى الطفل والعائلة، وقد يُساعد التدليك الموضعي والتعرض للحرارة والمسكنات الخفيفة خلال نوبات الألم في تقليل الشعور به. وبالنسبة للأطفال الذين يتكرر تعرضهم لنوبات الألم، قد تُساعدهم جرعة مسائية من الإيبوبروفين في السيطرة على نوبات الألم الأكثر شدة.

## 6-5 ما هو مآل المرض؟

لا يصحب آلام النمو أية أمراض عضوية خطيرة وعادة ما تزول من تلقاء نفسها في نهاية مرحلة الطفولة، حيث يختفي المرض لدى 100% من الأطفال مع تقدمهم في العمر.