CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

# Επιληψία και καθημερινή ζωή

Ένα παιδί με επιληψία έχει την τάση να κάνει επαναλαμβανόμενες κρίσεις, που οφείλονται σε σύντομες, αιφνίδιες ηλεκτρικές εκφορτίσεις στον εγκέφαλο. Υπάρχουν πολλές μορφές επιληψίας, γι' αυτό η θεραπεία και η πορεία διαφέρουν από παιδί σε παιδί. Η επιληψία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, πιο συχνά όμως στην παιδική.

**1 στους 100–200**
ανθρώπους έχει επιληψία. Είναι μία από τις πιο συχνές παθήσεις του εγκεφάλου.

**7 στους 10**
ανθρώπους ελέγχουν τις κρίσεις τους με φάρμακα.

**Μια γεμάτη ζωή**
Τα περισσότερα παιδιά με επιληψία πηγαίνουν σχολείο, αθλούνται και ζουν μια φυσιολογική ζωή.

## Τα φάρμακα κάθε μέρα

Η τακτική λήψη των φαρμάκων είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να προλάβετε τις κρίσεις. Μην παραλείπετε δόσεις και μη σταματάτε ποτέ ένα φάρμακο απότομα χωρίς να μιλήσετε με τον γιατρό σας.

- ✓ Γεμίστε μια εβδομαδιαία θήκη χαπιών.
- ✓ Αφήστε ένα σημείωμα υπενθύμισης εκεί που θα το βλέπετε.
- ✓ Βάλτε ξυπνητήρι ή υπενθύμιση στο κινητό.
- ✓ Ανανεώστε τη συνταγή έγκαιρα, πριν τελειώσει το φάρμακο.

**Αν ξεχαστεί μια δόση ή το παιδί κάνει εμετό**

- ✓ Αν ξεχάσετε μια δόση, δώστε τη μόλις το θυμηθείτε.
- ✓ Αν το παιδί κάνει εμετό μέσα σε 30 λεπτά από τη λήψη της δόσης, δώστε ξανά τη δόση.
- ✓ Ελέγχετε πάντα τις οδηγίες του γιατρού σας: ορισμένα φάρμακα επηρεάζονται περισσότερο από τις δόσεις που παραλείπονται.

## Τι μπορεί να πυροδοτήσει μια κρίση;

Δεν έχουν όλοι εκλυτικούς παράγοντες, αλλά οι πιο συχνοί είναι:

- Δόση φαρμάκου που ξεχάστηκε
- Έλλειψη ύπνου
- Ασθένεια και πυρετός
- Παράλειψη γευμάτων
- Άγχος και στενοχώρια
- Αλκοόλ
- Φώτα που αναβοσβήνουν
- Έμμηνος ρύση (ορμονικές αλλαγές)

Μόνο περίπου 3 στους 100 ανθρώπους με επιληψία είναι ευαίσθητοι στα φώτα που αναβοσβήνουν. Ένα ημερολόγιο κρίσεων βοηθά εσάς και τον γιατρό να εντοπίσετε μοτίβα.

## Αν συμβεί κρίση με σπασμούς: τι να κάνετε

1. Μείνετε ψύχραιμοι και σημειώστε την ώρα.
2. Ξαπλώστε το παιδί στο πάτωμα, βάλτε κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι και απομακρύνετε σκληρά αντικείμενα.
3. Χαλαρώστε ό,τι σφίγγει γύρω από τον λαιμό.
4. Όταν σταματήσουν οι σπασμοί, γυρίστε το παιδί στο πλάι (θέση ανάνηψης).
5. Μείνετε κοντά του και καθησυχάστε το μέχρι να συνέλθει πλήρως.

### Τι να μην κάνετε

- Μη βάζετε τίποτα στο στόμα του.
- Μην το κρατάτε με δύναμη και μην προσπαθείτε να σταματήσετε τις κινήσεις.
- Μη δίνετε φαγητό, νερό ή χάπια μέχρι να συνέλθει πλήρως.

Συμβουλή: αν είναι ασφαλές, βιντεοσκοπήστε την κρίση με το κινητό. Βοηθά πολύ τον γιατρό.

## Καλέστε το 112 αν

- η κρίση διαρκεί 5 λεπτά ή περισσότερο (δώστε το φάρμακο διάσωσης όπως ορίζει το πλάνο του παιδιού)
- ακολουθεί νέα κρίση πριν το παιδί συνέλθει
- είναι η πρώτη κρίση
- το παιδί έχει τραυματιστεί, δυσκολεύεται να αναπνεύσει ή η κρίση συνέβη στο νερό

### Για την επιληψία δεν φταίει κανείς

Η επιληψία δεν είναι μεταδοτική ούτε ψυχική ασθένεια. Η ανοιχτή συζήτηση, στο σπίτι, στο σχολείο και με τους φίλους, είναι ο καλύτερος τρόπος να καταπολεμήσουμε το στίγμα.

## Ασφάλεια στο σπίτι

Μερικές απλές αλλαγές μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού αν συμβεί κρίση.

#### Στο μπάνιο

- ✓ Προτιμήστε το ντους από την μπανιέρα. Αν γεμίσετε την μπανιέρα, βάλτε λίγο μόνο νερό.
- ✓ Μην κλειδώνετε την πόρτα του μπάνιου.
- ✓ Μην αφήνετε ποτέ μικρό παιδί μόνο στην μπανιέρα.
- ✓ Τοποθετήστε θερμοστάτη ώστε το νερό να μην καίει.

#### Στην κουζίνα (μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι που μαγειρεύουν)

- ✓ Χρησιμοποιήστε φούρνο μικροκυμάτων ή ηλεκτρική εστία αντί για φλόγα γκαζιού.
- ✓ Φοράτε γάντια φούρνου και χρησιμοποιήστε τροχήλατο καρότσι για τα ζεστά σκεύη.
- ✓ Προτιμήστε πλαστικά πιάτα και ποτήρια αντί για γυάλινα.
- ✓ Ένα χαλί ή μαλακό δάπεδο απαλύνει μια πτώση.

## Οικογενειακή ζωή, πρόγραμμα και οθόνες

- ✓ Κρατήστε σταθερό καθημερινό πρόγραμμα, με αρκετό ύπνο και τακτικά γεύματα.
- ✓ Να ισχύουν οι ίδιοι σαφείς κανόνες και τα ίδια όρια με τα αδέλφια. Η υπερπροστασία κάνει περισσότερο κακό παρά καλό.
- ✓ Τα βιντεοπαιχνίδια δεν προκαλούν επιληψία και είναι εντάξει για τα περισσότερα παιδιά. Κάνετε διαλείμματα, παίζετε σε καλά φωτισμένο δωμάτιο και σταματάτε όταν το παιδί κουραστεί.

## Αθλητισμός και σωματική δραστηριότητα

Τα παιδιά με επιληψία μπορούν και πρέπει να αθλούνται. Η άσκηση ενισχύει την αυτοπεποίθηση, τις φιλίες και την υγεία και συνήθως δεν επιδεινώνει τις κρίσεις. Ρωτήστε τον γιατρό πριν ξεκινήσετε νέα δραστηριότητα, πίνετε αρκετό νερό και αποφεύγετε την υπερθέρμανση.

### Ελεύθερα

Τρέξιμο και στίβος, ποδόσφαιρο, μπάσκετ και άλλα ομαδικά αθλήματα, τένις, χορός, φυσική αγωγή στο σχολείο. Τα αθλήματα επαφής επιτρέπονται· μετά από νέα διάγνωση, περιμένετε μέχρι να φανεί καθαρά πώς εμφανίζονται οι κρίσεις.

### Με προστασία ή επίβλεψη

Κολύμπι και θαλάσσια αθλήματα (πάντα με ενήλικα που ξέρει να κολυμπά και προσέχει από κοντά· σωσίβιο στην ανοιχτή θάλασσα). Ποδήλατο, πατίνια, σκέιτμπορντ, σκι (κράνος). Ιππασία (κράνος και επίβλεψη). Γυμναστική (αποφύγετε δίζυγο, κρίκους και όργανα σε ύψος).

### Αποφύγετε όσο οι κρίσεις δεν ελέγχονται

Κολύμπι χωρίς επίβλεψη, καταδύσεις, αναρρίχηση σε ύψος, αλεξίπτωτο, αιωρόπτερο, bungee jumping, μηχανοκίνητα αθλήματα.

## Στο σχολείο

- Καλό είναι να ενημερώσετε τους εκπαιδευτικούς για τη διάγνωση.
- Δώστε στο σχολείο γραπτό πλάνο κρίσεων: πώς είναι μια κρίση, τι να κάνουν και ποιον να καλέσουν. Το πλάνο φροντίδας επιληψίας για το σχολείο μπορεί να βοηθήσει.
- Ενημερώστε για τα φάρμακα, τυχόν αλλαγές και παρενέργειες όπως υπνηλία.
- Συμφωνήστε πώς θα δίνεται φάρμακο ή φάρμακο διάσωσης στο σχολείο, αν χρειαστεί.
- Ζητήστε βοήθεια στη μάθηση ή επιπλέον χρόνο στις εξετάσεις, αν το χρειάζεται το παιδί.
- Μια συζήτηση στην τάξη για την επιληψία βοηθά τους συμμαθητές να καταλάβουν, αν συμφωνεί το παιδί.

## Έφηβοι

- Φίλοι: η ειλικρίνεια είναι η καλύτερη προσέγγιση. Πείτε το σε λίγους καλούς φίλους και δείξτε τους τι να κάνουν αν πάθετε κρίση.
- Το αλκοόλ, οι ουσίες και τα ξενύχτια κάνουν τις κρίσεις πιο πιθανές.
- Ανεξαρτησία: σταδιακά αναλάβετε εσείς τα φάρμακα και τα ραντεβού σας.
- Οδήγηση: ο νόμος απαιτεί ένα διάστημα χωρίς κρίσεις πριν μπορέσετε να οδηγήσετε. Στην ΕΕ αυτό είναι συνήθως 12 μήνες (6 μήνες μετά από μία μεμονωμένη πρώτη κρίση). Ρωτήστε τον γιατρό σας.
- Στήριξη: ρωτήστε μας για ομάδες στήριξης και συλλόγους ασθενών. Οι γονείς μπορούν επίσης να ρωτήσουν για τυχόν επιδόματα που δικαιούται η οικογένεια.

## Επικοινωνία με το CPNI

Για ερωτήσεις ή ραντεβού, καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 ή στείλτε email στο cpni2007@gmail.com.

**Περισσότερα φυλλάδια και πληροφορίες: www.cpni.com.cy**

Το φυλλάδιο αυτό δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις συμβουλές του γιατρού του παιδιού σας.

Αναθεώρηση: Δρ Πάολα Νικολαΐδου, Σύμβουλος Παιδονευρολόγος, Νοέμβριος 2026.

© Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου