CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Ημικρανία σε παιδιά και εφήβους

Η ημικρανία είναι μία από τις πιο συχνές αιτίες πονοκεφάλου σε παιδιά και εφήβους και συχνά υπάρχει και σε άλλα μέλη της οικογένειας. Μπορεί να είναι πολύ δυσάρεστη, αλλά δεν είναι επικίνδυνη, και με το σωστό πλάνο τα περισσότερα παιδιά την αντιμετωπίζουν καλά.

Πώς είναι μια κρίση ημικρανίας;

- Μέτριος ή έντονος πονοκέφαλος, συχνά σφυγμικός (σαν να «χτυπά»)
- Στα παιδιά εντοπίζεται συχνά και στις δύο πλευρές του μετώπου ή στους κροτάφους· οι έφηβοι μπορεί να τον νιώθουν στη μία πλευρά
- Ναυτία ή εμετός και χλωμάδα
- Το έντονο φως και ο θόρυβος ενοχλούν
- Ο πόνος χειροτερεύει με την κίνηση, γι' αυτό το παιδί θέλει να ξαπλώσει
- Μια κρίση συνήθως διαρκεί από περίπου 2 ώρες έως μία ημέρα ή περισσότερο
- Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να έχουν πόνο στην κοιλιά ή ζάλη, αντί για τον πονοκέφαλο ή μαζί με αυτόν

Αύρα

Μερικά παιδιά έχουν προειδοποιητικά συμπτώματα, την αύρα, που συνήθως διαρκεί 5 έως 60 λεπτά πριν αρχίσει ο πονοκέφαλος:

- Λάμψεις, ζιγκ-ζαγκ γραμμές ή «τυφλά» σημεία στην όραση
- Μυρμήγκιασμα ή μούδιασμα, συχνά στο ένα χέρι ή στο πρόσωπο
- Δυσκολία στο να βρει τις λέξεις

Συχνοί εκλυτικοί παράγοντες

Ένας εκλυτικός παράγοντας δεν προκαλεί την ημικρανία, αλλά μπορεί να πυροδοτήσει μια κρίση. Οι πιο συχνοί είναι:

- Παράλειψη γευμάτων ή λίγα υγρά
- Ανεπαρκής ύπνος ή αλλαγή στο πρόγραμμα ύπνου
- Άγχος, στενοχώρια ή ενθουσιασμός, αλλά και η χαλάρωση μετά το άγχος, όπως τα Σαββατοκύριακα ή οι διακοπές
- Έντονο ή τρεμοπαίζον φως, δυνατός θόρυβος ή έντονες μυρωδιές
- Ασθένεια, ζέστη ή πολύ έντονη άσκηση
- Η περίοδος στις έφηβες
- Σε λίγα παιδιά ορισμένες τροφές λειτουργούν ως εκλυτικοί παράγοντες· δεν χρειάζεται να αποφεύγετε τροφές, εκτός αν το ημερολόγιο δείχνει σαφή σχέση

Τι να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας κρίσης

- Δώστε παυσίπονο όσο το δυνατόν νωρίτερα: ιβουπροφαίνη ή παρακεταμόλη, στη δόση που αναγράφεται στη συσκευασία για την ηλικία ή το βάρος του παιδιού σας
- Αφήστε το παιδί να ξεκουραστεί ή να κοιμηθεί σε ήσυχο, σκοτεινό δωμάτιο
- Δώστε του λίγο νερό και ένα ελαφρύ σνακ, αν μπορεί
- Μη δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά κάτω των 16 ετών
- Στους εφήβους μπορεί να συνταγογραφηθεί ειδικό φάρμακο για την ημικρανία (τριπτάνη). Χρησιμοποιήστε το μόνο όπως σας συμβούλεψε ο γιατρός

Μη χρησιμοποιείτε παυσίπονα πολύ συχνά

Η λήψη παυσίπονων περισσότερες από 2 έως 3 ημέρες την εβδομάδα μπορεί να προκαλέσει περισσότερους πονοκεφάλους, την κεφαλαλγία από υπερβολική χρήση φαρμάκων. Αν το παιδί σας χρειάζεται παυσίπονα τόσο συχνά, ελάτε να μας δείτε για να κάνουμε ένα καλύτερο πλάνο.

Πώς να προλάβετε τις κρίσεις

- ✓ Σταθερό πρόγραμμα ύπνου, με την ίδια ώρα ύπνου και αφύπνισης κάθε μέρα, και τα Σαββατοκύριακα
- ✓ Πρωινό κάθε μέρα, χωρίς να παραλείπονται γεύματα
- ✓ Νερό τακτικά μέσα στη μέρα, και στο σχολείο
- ✓ Τακτική σωματική δραστηριότητα
- ✓ Διαλείμματα από τις οθόνες και το διάβασμα
- ✓ Συζητήστε τις ανησυχίες του· οι ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής βοηθούν
- ✓ Αν οι κρίσεις είναι συχνές ή έντονες, μπορεί να συζητήσουμε ένα καθημερινό προληπτικό φάρμακο

Πότε χρειάζεται επείγουσα βοήθεια

Καλέστε το 112 ή πηγαίνετε αμέσως στο πλησιέστερο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών αν το παιδί σας έχει πονοκέφαλο μαζί με οποιοδήποτε από τα παρακάτω:

- Ξαφνικός, πολύ έντονος πονοκέφαλος, ο χειρότερος που έχει νιώσει ποτέ
- Πυρετός με δυσκαμψία του αυχένα, εξάνθημα που δεν ξεθωριάζει με την πίεση ή ασυνήθιστη υπνηλία
- Πονοκέφαλος μετά από χτύπημα στο κεφάλι
- Αδυναμία ή μούδιασμα στο πρόσωπο, στο χέρι ή στο πόδι, δυσκολία στην ομιλία ή σύγχυση
- Διπλωπία, απώλεια όρασης ή νέα αστάθεια στο περπάτημα
- Επιληπτική κρίση
- Πονοκέφαλοι που το ξυπνούν από τον ύπνο ή συνοδεύονται από εμετό νωρίς το πρωί
- Πονοκέφαλοι που χειροτερεύουν σταδιακά μέσα σε μέρες ή εβδομάδες, ή επιδεινώνονται με τον βήχα, το σφίξιμο στην τουαλέτα ή όταν ξαπλώνει

Κρατήστε ημερολόγιο πονοκεφάλων

Η καταγραφή κάθε πονοκεφάλου μάς βοηθά να εντοπίσουμε μοτίβα και εκλυτικούς παράγοντες. Παρακαλούμε φέρτε το ημερολόγιο στο ραντεβού σας.

Ημερομηνία και ώρα	Ένταση (0–10)	Διάρκεια	Τι βοήθησε	Πιθανή αιτία

Επικοινωνία με το CPNI

Αν οι πονοκέφαλοι είναι συχνοί, χειροτερεύουν ή επηρεάζουν το σχολείο ή τον ύπνο, καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 για ραντεβού 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.