CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Κεφαλαλγία τύπου τάσεως σε παιδιά και εφήβους

Η κεφαλαλγία τύπου τάσεως είναι το πιο συχνό είδος πονοκεφάλου σε παιδιά και εφήβους. Συνήθως είναι ήπια έως μέτρια και δεν αποτελεί ένδειξη κάποιου σοβαρού προβλήματος. Απλές αλλαγές στην καθημερινότητα συχνά βοηθούν πολύ.

Πώς είναι αυτός ο πονοκέφαλος;

- Βαρύς, σταθερός πόνος ή αίσθημα πίεσης ή σφιξίματος, σαν στεφάνι γύρω από το κεφάλι
- Συνήθως και στις δύο πλευρές του κεφαλιού, στο μέτωπο ή στο πίσω μέρος του κεφαλιού και στον αυχένα
- Ήπιος έως μέτριος: τα περισσότερα παιδιά συνεχίζουν κανονικά τη μέρα τους
- Συνήθως δεν χειροτερεύει με το περπάτημα ή τις σκάλες
- Δεν υπάρχει εμετός, αν και το φως ή ο θόρυβος μπορεί να ενοχλούν λίγο
- Μπορεί να διαρκέσει από 30 λεπτά έως αρκετές ημέρες

Τι μπορεί να τον προκαλέσει;

- Άγχος ή στενοχώρια, για παράδειγμα για το σχολείο, τις φιλίες ή τις εξετάσεις
- Ανεπαρκής ύπνος ή αργή ώρα ύπνου
- Παράλειψη γευμάτων ή λίγα υγρά
- Πολλή ώρα σε οθόνες ή διάβασμα χωρίς διαλείμματα
- Κακή στάση σώματος και σφιγμένοι μύες στον αυχένα και στους ώμους
- Προβλήματα όρασης: αξίζει να ελεγχθούν τα μάτια του παιδιού σας
- Πεσμένη διάθεση

Τι βοηθά κατά τη διάρκεια του πονοκεφάλου

- Ξεκούραση, λίγο νερό και κάτι να φάει
- Καθαρός αέρας, ένα ζεστό ντους ή απαλές διατάσεις στον αυχένα και στους ώμους
- Ασκήσεις χαλάρωσης ή αργής αναπνοής
- Αν χρειάζεται, ιβουπροφαίνη ή παρακεταμόλη, στη δόση που αναγράφεται στη συσκευασία για την ηλικία ή το βάρος του παιδιού σας
- Μη δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά κάτω των 16 ετών

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 τους πονοκεφάλους

- Σταθερό πρόγραμμα ύπνου, με την ίδια ώρα ύπνου και αφύπνισης κάθε μέρα
- Τακτικά γεύματα, ξεκινώντας με πρωινό
- Νερό τακτικά μέσα στη μέρα, και στο σχολείο
- Κίνηση κάθε μέρα και χρόνος σε εξωτερικούς χώρους
- Τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες και τα μαθήματα· οθόνες κλειστές τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο
- Συζητήστε με το παιδί σας τις ανησυχίες του και ενημερώστε το σχολείο αν οι πονοκέφαλοι επηρεάζουν τη μάθηση
- Αν οι πονοκέφαλοι είναι συχνοί, βοηθούν η ψυχολογική υποστήριξη και οι τεχνικές χαλάρωσης· σπανιότερα χρησιμοποιείται 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.