



ZEFALEA DUTEN HAUR ETA NERABEENTZAKO AHOLKUAK

Buruko mina da zefalea, gutxi-asko ohikoa, eta beste sintoma batzuekin batera ager daiteke, hala nola, argiarekin edo zaratarekin eragozpenak izatea, goragalea eta/edo oka egitea, zorabioa eta intentsitate aldakorrekoa izatea.

Kasu gehienetan ez dago arrazoi organikorik. Ez dago sendatzeko tratamendurik, eta familian joera argia du.

Hura eragiten duten faktoreak eta bizi-ohitura osasungarriak identifikatzen ikastea lagungarria izan daiteke zenbait gertakariri aurrea hartzeko.

- Loaren higie onea, lo gehiegi edo gutxi ez egitea, ordu-tegi erregularrak. Saihestu pantailak egunaren azken orduan.
- Askotariko elikadura, ordu-tegi erregularrak, baraualdi luzeak saihestea.
- Nekea, antsietatea eta estresa buruko minaren eragile handiak dira. Erlaxazio-teknikak, zaletasunak eta jarduera atseginak lagungarriak izan daitezke.
- Ariketa fisikoa ohikotasunez egitea. Gorputzarentzat ona da eta estresa murrizten du.
- Zefaleak irauten duen bitartean, leku lasai bat bilatzen laguntzen du, estimulurik gabea. Tokiko hotzak mina hobetu ohi du.
- Analgesikoak, pediatrik agindu dizkionean bezala. Medikazio gehiegikeriak zefalea tratamenduarekiko erresistente bihurtzea eragin dezake.
- Minaren intentsitatea eta/edo maiztasuna handitzen bada, edo zefalearekin lotutako edozein sintoma berri agertzen bada, neuropediatriako kontsultarekin jarri behar dira harremanetan.