



Glavobol pri otrocih je pogosta težava, ki izvira iz različnih vzrokov – od preprostih, kot sta utrujenost ali stres, do resnejših zdravstvenih stanj. Večina glavobolov ni nevarna, vendar je pomembno prepoznati simptome in znake, ki bi kazali na resnejši vzrok glavobola.

## Vrste glavobolov pri otrocih

Najpogostejša glavobola sta:

- **Tenzijski glavobol.** Otrok ga opiše kot obojestransko bolečino blage do zmerne jakosti, pove, da čuti, kot da ima pretesen trak okoli glave ali težo na zatilju. Večkrat pa locira bolečino tudi v sencah ali čelu. Slabost ali bruhanje nista pridružena. Sprožijo in/ali povečajo ga stres, pomanjkanje spanja, utrujenost, dolgotrajna uporaba zaslonov, dehidracija, nepravilna drža telesa, slabovidnost. Pomaga lahko zadostno uživanje tekočine, gibanje na svežem zraku itd.
- **Migrenski glavobol.** Pogosto je deden. Pred pojavom glavobola včasih otrok opisuje spremembe vida (bleščeče pike, moten vid, lahko tudi izpad dela slike), spremembe občutkov na koži ali druge nevrološke simptome, kar imenujemo **avra**. Ta običajno traja nekaj minut do ene ure, nato pa ji sledi močan glavobol, ki je ponavadi enostranski, redkeje obojestranski, spremlja ga slabost, lahko tudi bruhanje in občutljivost na svetlobo, hrup ali vonjave. Bolečina je utripajoča, pulzirajoča, zmerne do močne jakosti in se poslabša ob telesni aktivnosti. Otrok se ponavadi umakne v temen prostor in zaspi. Migrenski glavobol običajno traja do nekaj ur, včasih pa celo nekaj dni.

Pogosto pa glavobole pri otrocih sproži kakšno drugo bolezensko dogajanje. Največkrat je glavobol pridružen akutnemu vročinskemu stanju, ki je običajno posledica virusne ali bakterijske okužbe. Še posebej pogost je pri vnetju sinusov.

Redkeje so lahko vzroki tudi drugi.

## Kako glavobol pri otroku prepoznamo?

Otrok izraža glavobol na različne načine, odvisno od starosti. **Dojenčki in majhni otroci** pokažejo nelagodje ob bolečini z jokom, razdražljivostjo, držanjem za glavo, izgubo apetita, zmanjšanim zanimanjem za okolico. **Večji otroci** pa že znajo opisati mesto, vrsto in jakost bolečine (lahko jo ovrednotijo od 1–10 ter sami ocenijo odziv bolečine na protibolečinsko terapijo).

## Kako postopamo doma?

Če je glavobol brez opozorilnih znakov (glej *Kdaj k zdravniku*), lahko poskusite naslednje:

- Če otrok nima znane migrene in je glavobol močnejši, mu nudite **počitek in spanje** – umaknite ga v zatemnjen in tih prostor, kjer naj počiva. Če otrok zmore, priporočamo sprehod, saj včasih glavobol na svežem zraku popusti.
- Na čelo ali oči položite **hladno krpo**.
- Ponudite otroku **vodo ali nesladkano tekočino**.
- Kadar zgoraj naštetimi ukrepi ne zadoščajo in otroka glavobol moti pri vsakodnevnih aktivnostih, uporabite **zdravilo proti bolečinam** (analgetik), npr. paracetamol v primernem odmerku (o odmerku se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom).
- Otrok naj **vodi dnevnik glavobolov**, iz katerega bo razvidno, kako pogosti so glavoboli, kakšna je njihova jakost, kaj so morebitni sprožilci in olajševalci glavobola ter kako pogosto je otrok potreboval analgetično terapijo.
- Vsem otrokom s ponavljajočimi se glavoboli svetujemo, naj vsakodnevno zaužijejo **zadostno količino tekočine**, imajo naj **redne obroke**, vključno z **zajtrkom**, skrbijo naj za redno in dovolj dolgo **spanje**, redno naj bodo **športno aktivni**, omejimo jim rabo **elektronskih naprav**.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Če ima otrok znano migreno, naj čim prej ob pojavu glavobola ali opozorilnih znakov vzame zdravilo proti bolečinam v dovolj visokem odmerku (paracetamol 20 mg/kg ali ibuprofen 10 mg/kg).

## Kdaj k zdravniku?

- Če se pojavi nenaden, zelo močan glavobol (najhujša bolečina v življenju),
- če se pojavi glavobol, ki ga spremljajo visoka vročina, otrdel vrat ali izpuščaji,
- če je otrok zmeden, omotičen ali izgubi zavest,
- če se glavobol pojavi po poškodbi glave (udarec, padec),
- če pride do stopnjevanja glavobola,
- če so spremenjene značilnosti glavobola (druga lokacija, druga vrsta bolečine, drugačna jakost),
- če se glavobol poslabša ob napenjanju,
- če se pojavijo nočni in/ali jutranji glavoboli,
- če se pojavi glavobol v zatilju,
- če ima otrok težave z vidom, hojo ali govorom,
- če se glavoboli pogosto ponavljajo ali vplivajo na vsakdanje življenje,
- če glavobol spremlja bruhanje.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.