

Što je funkcionalna bol u trbuhu?

Funkcionalna bol u trbuhu obično se javlja kod djece u dobi od 4-18 godina.

Funkcionalna bol u trbuhu...

- ✓ Nema jasan uzrok
- ✓ Uključuje bolove u trbuhu koji traju najmanje 4 dana mjesečno tijekom 2 mjeseca
- ✓ Na nju ne utječe isključivo prehrana, aktivnost ili pražnjenje crijeva
- ✓ Može biti potaknuta stresom ili tjeskobom



Znakovi i simptomi

Vaše se dijete može često žaliti na bolove u trbuhu oko pupka, a ponekad i na glavobolju, bolove u udovima i poteškoće sa spavanjem. Ova djeca nemaju znakove ozbiljne bolesti, ali bol može utjecati na njihov svakodnevni život.

Nazovite liječnika ako vaše dijete ima funkcionalnu bol u trbuhu i razvije:



Za više informacija posjetite:

www.espghan.org



ESPGHAN

Kontakt i izvori

- <https://kidshealth.org/en/parents/functional-abdominal-pain.html>
- <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/children>
- <https://hypnosis4abdominalpain.com/>

Funkcionalna bol u trbuhu



Functional Abdominal Pain

Što možete učiniti da pomognete?

Funkcionalna bol u trbuhu obično nestaje s vremenom, pa je cilj liječenja ublažiti simptome i pomoći djeci da se vrate svakodnevnom životu. Nekoliko stvari koje možete učiniti kako biste lakše kontrolirali njihove simptome kod kuće su:

Aktivnost

Potaknite ih da nastave normalne aktivnosti poput odlaska u školu, bavljenja sportom i provođenja vremena s obitelji i prijateljima. Aktivnosti im mogu odvratiti pažnju od boli i ublažiti im simptome, dok fizička vježba može poboljšati rad crijeva i smanjiti razinu stresa.

Spavanje

Loš san može pogoršati simptome. Ako je spavanje problem za vaše dijete, pokušajte mu pomoći da poboljša svoje obrasce spavanja. Nekoliko savjeta možete pronaći u odjeljku o izvorima.



Prehrana

Uravnotežena prehrana i održavanje hidratacije organizma promicati će zdravlje crijeva i poboljšati dobrobit. Važno je razgovarati o svim promjenama vezanim uz prehranu s nutricionistom.

Poremećaja mentalno zdravlje

Ako vaše dijete pati od bilo kojeg stanja poremećaja mentalnog zdravlja, kao što je tjeskoba ili depresija, biti će važno da dobijete pomoć da ih prevlada. Potražite podršku i pomoć u upravljanju tim stanjem.

Ohrabrivanje i podrška

Funkcionalna bol u trbuhu može potaknuti stres i druge simptome mentalnog zdravlja ili biti potaknuta njima. Razgovor sa svojim djetetom o stresorima i razvijanje strategija za njihovo rješavanje moglo bi biti korisno, kao i uvjeravanje da bol nema ozbiljan uzrok i da je privremena.

Ključne točke koje treba zapamtiti



Iako nema poznatog uzroka, funkcionalna bol u trbuhu je stvarna i zanemarivanje simptoma može pogoršati stvari.

Ovi simptomi mogu biti uznemirujući i uzrokovati znatnu bol, ali nisu opasni i neće uzrokovati dugotrajnu štetu vašem djetetu.



Djeca s funkcionalnom boli u trbuhu mogu biti tužna i razočarana zbog propuštanja aktivnosti, škole i vremena s prijateljima, što bi moglo dovesti do negativnosti u suočavanju s njihovom boli. Pomaganje djeci da zadrže pozitivan stav može napraviti veliku razliku.