

Šta je funkcionalna bol u trbuhu?

Obično se javlja kod djece uzrasta od 4 do 18 godina.

Funkcionalna bol u trbuhu...

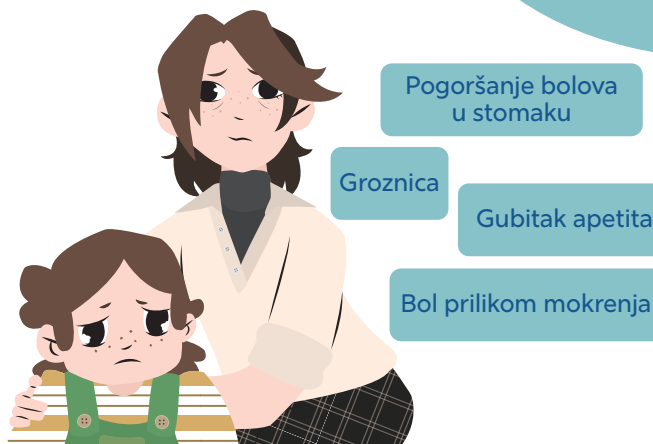
- ✓ Nema jasan uzrok
- ✓ Uključuje bol u trbuhu koja traje najmanje 4 dana u mjesecu tokom 2 mjeseca
- ✓ Ne ovisi samo o ishrani, aktivnosti ili pražnjenju crijeva
- ✓ Može biti izazvana stresom ili anksioznošću



Znakovi i simptomi

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

Pozovite ljekara ako vaše dijete ima funkcionalnu bol u trbuhu i ako se razvije:



Za više informacija posjetite:

www.espgan.org



ESPGHAN

Kontakti i resursi

- <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

Šta možete učiniti da pomognete?

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

Aktivnost

Potičite ih da nastave s uobičajenim aktivnostima poput odlaska u školu, bavljenja sportom i druženja sa porodicom i prijateljima. Aktivnosti im mogu odvratiti pažnju od bolova i olakšati simptome, dok fizička vježba može poboljšati funkciju crijeva i nivoje stresa.

Spavanje

Loše spavanje može pogoršati simptome. Ako je spavanje problem za vaše dijete, pokušajte mu pomoći da poboljša svoje navike spavanja. Neki savjeti su navedeni u odjeljku s resursima.



Ishrana

Uravnotežena ishrana i održavanje hidratacije će promovirati zdravija crijeva i poboljšati opće stanje. Važno je razgovarati o svim promjenama u ishrani sa djetetom.

Mentalno zdravlje

Ako vaše dijete pati od bilo kakvih mentalnih poremećaja, kao što je anksioznost ili depresija, bit će važno da dobije pomoć kako bi ih prevazišlo. Razmislite o obraćanju pedagogu-psihologu koji će pružiti podršku i pomoć u liječenju djetetovog poremećaja.

Ohrabrenje i podrška

Funkcionalna bol u trbuhu može izazvati stres i druge simptome mentalnog zdravlja te biti izazvana njima. Razgovor sa djetetom o njegovim stresorima i razvijanje strategija za upravljanje njima može biti od koristi, kao i uvjeravanje da bol nema ozbiljan uzrok i da je privremena.

Ključne stavke koje treba zapamtiti



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

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



Djeca s funkcionalnom boli u trbuhu mogu se osjećati tužno i razočarano zbog propuštanja aktivnosti, škole i vremena sa prijateljima, što bi moglo dovesti do negativnosti u pogledu suočavanja sa bolom. Pružanje pomoći djeci da zadrže pozitivan stav može napraviti veliku razliku.