

Šta je funkcionalni abdominalni bol?

Ovaj problem se obično javlja kod dece uzrasta 4 – 18 godina.

Funkcionalni abdominalni bol...

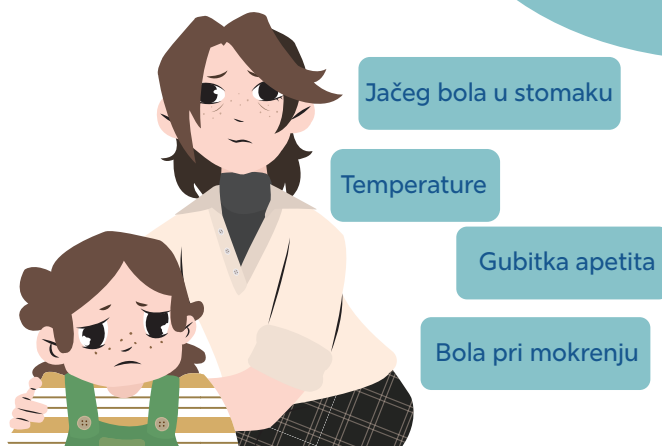
- ✓ Nema jasan uzrok
- ✓ Obuhvata stomačni bol koji se javlja bar 4 dana mesečno u 2 meseca
- ✓ Nije vezan isključivo za uzimanje obroka, aktivnost i pražnjenje creva
- ✓ Može da bude izazvan stresom ili anksioznošću



Znakovi i simptomi

Dete može često da se žali na stomačni bol oko pupka, i ponekad na glavobolju, bol u ekstremitetima i probleme da zaspi. Takva deca nemaju znakove teže bolesti, ali bol može da im utiče na svakodnevni život.

Obratite se doktoru ako dete ima funkcionalni abdominalni bol i dođe do:



Funkcionalni Abdominalni Bol

Za više informacija posetite:

www.espghan.org



ESPGHAN

Kontakt i resursi

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



Functional Abdominal Pain

Kako možete da pomognete?

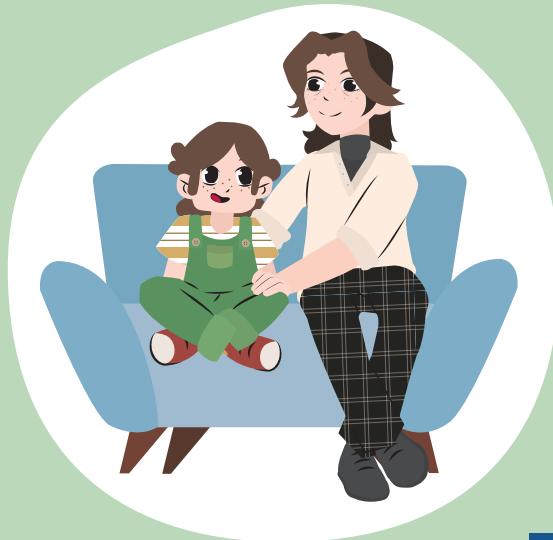
Funkcionalni abdominalni bol vremenom obično sam nestane, tako da je cilj lečenja ublažavanje simptoma i pomoć deci da se vrate svakodnevnom životu. Nekoliko stvari koje možete da uradite kod kuće da biste ublažili simptome:

Aktivnost

Podstaknite dete da nastavi sa normalnim aktivnostima: odlazak u školu, bavljenje sportom, provođenje vremena sa porodicom i prijateljima. Aktivnosti mogu da skrenu pažnju sa bola i ublaže simptome, a fizička aktivnost može da poboljša rad creva i smanji nivo stresa.

San

Loše spavanje može da pogorša simptome. Ako dete ima problema sa spavanjem, pomozite mu da poboljša navike u vezi sa spavanjem. Neke savete smo naveli u odeljku sa resursima.



Ishrana

Uravnotežena ishrana i pravilna hidratacija podstiču zdravlje probavnog sistema i poboljšavaju stanje organizma. Važno je porazgovarati sa nutricionistom o svim promenama koje se odnose na ishranu.

Mentalno zdravlje

Ako vaše dete ima problem sa mentalnim stanjem, npr. anksioznost ili depresiju, važno je obezbediti pomoć za savladavanje tih problema. Ne bi bilo loše potražiti savetnika, radi podrške i pomoći pri kontrolisanju tih stanja.

Uteha i podrška

Stres i drugi simptomi narušenog mentalnog zdravlja mogu da izazovu ili da budu izazvani funkcionalnim abdominalnim bolom. Razgovor sa detetom o stvarima koje mu izazivaju stres i razvoj strategija za njihovo prevazilaženje može da bude od koristi, kao i uveravanje deteta da bol nema ozbiljan uzrok i da je privremen.

Važno je da zapamtite



Iako nema poznatog uzroka, funkcionalni abdominalni bol je stvaran i zanemarivanje simptoma može da pogorša stanje.

Simptomi mogu da budu uznemirujući i da izazivaju znatan bol, ali nisu opasni i ne vode dugoročnom narušavanju zdravlja deteta.



Deca sa funkcionalnim abdominalnim bolom mogu da budu tužna i razočarana jer propuštaju aktivnosti, izostaju iz škole i ne viđaju društvo, što može da izazove negativnost pri suočavanju sa bolom. Pomaganje detetu da zadrži pozitivan pogled na svet može da bude od ogromnog značaja.