

Mi az a funkcionális hasi fájdalom?

Általában 4-18 éves gyermekeknél fordul elő.

A funkcionális hasi fájdalom:

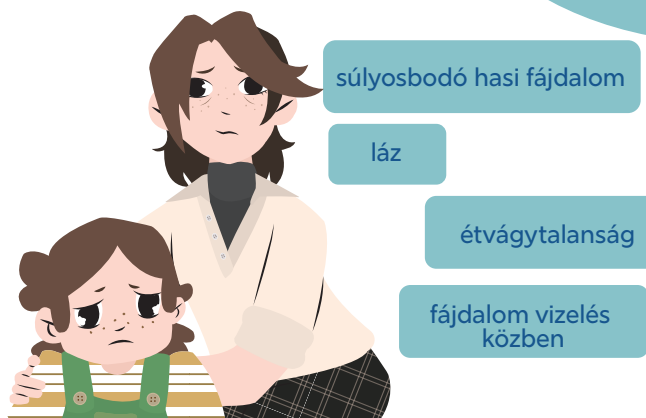
- ✓ nincs egyértelmű oka
- ✓ a hasi fájdalom havonta legalább 4 napon át, 2 hónapon keresztül tart
- ✓ nincs egyértelmű összefüggés az étkezéssel, az aktivitással, vagy a székletürítéssel
- ✓ stressz vagy szorongás is kiválthatja



Jelek és tünetek

Gyermeke gyakran panaszkodhat köldök körüli hasi fájdalomra, néha fejfájásra, végtagfájdalomra és alvászavarra. Ezeknek a gyermekeknek nincsenek súlyos betegségekre utaló jelei, de a fájdalom befolyásolhatja a mindennapi életüket.

Ha gyermekének funkcionális hasi fájdalmai vannak és előfordulnak a következő tünetek, hívjon orvost:



Kapcsolatok és források:

www.espgan.org



További információért látogasson el a következő weboldalra:

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

Funkcionális hasi fájdalom



Mit tehet, hogy segítsen?

A funkcionális hasi fájdalom általában idővel megszűnik, így a kezelés célja a tünetek enyhítése és a gyermekek mindennapi életbe való visszatérésének segítése. Néhány jó tanács, amivel segíthet csökkenteni gyermeke tüneteit:

Aktivitás

Bátorítsa őt, hogy folytassa a megszokott tevékenységeit, például az iskolába járást, a sportolást, a családdal és a barátokkal való együttléteket. A különböző tevékenységek elterelik a figyelmét a fájdalomról, enyhíthetik a tüneteket, míg a testmozgás javíthatja a bélműködést és csökkentheti a stressz-szintet.

Alvás

A rossz alvás ronthatja a tüneteket. Ha az alvás problémát jelent gyermeke számára, próbáljon meg segíteni neki az alvási szokásai javításában. A források részben talál néhány tippet!



Diéta

A kiegyensúlyozott étrend és a folyadékpótlás elősegíti az egészségesebb bélműködést és javítja a közérzetet. Fontos, hogy minden, az étrenddel kapcsolatos változtatást dietetikussal beszéljen meg.

Mentális egészség

Ha gyermeke mentális betegségben, például szorongásban vagy depresszióban szenved, fontos, hogy segítséget kapjon ezek leküzdéséhez. A támogatáshoz és az állapot kezelésében történő segítség igénybevételéhez fontolja meg tanácsadó bevonását.

Megnyugtatás és támogatás

A funkcionális hasi fájdalmat stressz is kiválthatja, ugyanakkor a hasi fájdalom is okozhat stresszt, vagy mentális egészségügyi tüneteket. Hasznos lehet, ha beszélget gyermekével a stressz kiváltó okairól és stratégiákat dolgoznak ki ezek kezelésére, valamint ha elmagyarázza neki, hogy a fájdalomnak nincs komoly oka és csak átmeneti.

A legfontosabb tudnivalók



Bár nincs ismert oka, a funkcionális hasi fájdalom valós, a tünetek elutasítása ronthat a helyzeten.

A tünetek nyugtalanítóak lehetnek és jelentős fájdalmat okozhatnak, de nem veszélyesek, és nem vezetnek hosszú távú károsodáshoz gyermeke számára.



A funkcionális hasi fájdalommal küzdő gyermekek szomorúnak és csalódottan érezhetik magukat amiatt, hogy kimaradnak a szabadidős tevékenységekből, az iskolából és a barátaikkal töltött időből, mindezek negatívan befolyásolják a fájdalom kezelését. A pozitív szemlélet segíthet a fájdalom mérséklésében.