

Fonksiyonel karın ağrısı nedir?

Genellikle 4-18 yaş çocuklarda görülür.

Fonksiyonel karın ağrısının...

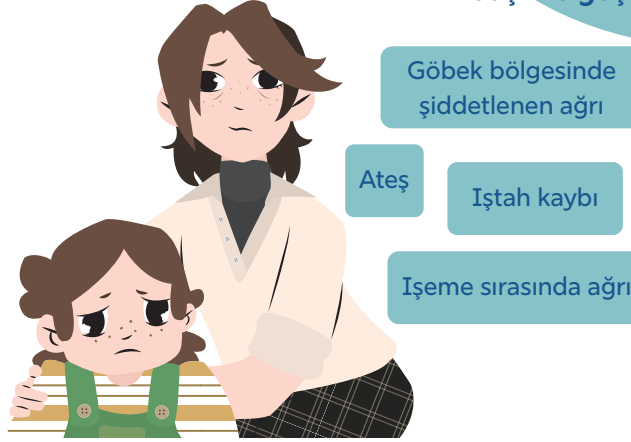
- ✓ Belli bir sebebi yoktur
- ✓ En az 2 aylık süreçte, ayda 4 veya daha fazla ağrı atağı vardır
- ✓ Tek başına beslenmeden, aktivitelerden veya bağırsak hareketlerinden kaynaklanmaz
- ✓ Stres veya kaygı kaynaklı olabilir



Belirtiler ve semptomlar

Çocuğunuz sıklıkla göbek çevresinde karın ağrısından, bazen de baş ağrısından, uzuv ağrısından ve uyku güçlüğünden şikayetçi olabilir. Bu çocuklarda ciddi hastalık belirtileri görülmez ancak ağrı günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilir.

Çocuğunuzda fonksiyonel karın ağrısı varsa ve aşağıdaki belirtiler ortaya çıkarsa doktorunuzla iletişime geçin:



Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin:

www.espghan.org



ESPGHAN

İletişim bilgileri ve kaynaklar

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

Fonksiyonel Karın Ağrısı



Functional
Abdominal
Pain

Nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Fonksiyonel karın ağrısı genellikle zamanla düzelir, dolayısıyla tedavinin amacı semptomları hafifletip çocukların günlük yaşamlarına dönmelerine yardımcı olmaktır. Belirtileri hafifletmek için evde yapabileceğiniz birkaç şey şunlardır:

Aktivite

Çocuğunuzu okula gitmek, spor yapmak, aile ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek gibi normal aktiviteleri sürdürmeye teşvik edin. Bu tür aktiviteler çocuklarınızı ağrılarından uzaklaştırabilir ve belirtileri hafifletebilir; fiziksel egzersiz de bağırsak fonksiyonlarını ve stres seviyelerini iyileştirebilir.



Uyku

Kötü uyku düzeni belirtileri şiddetlendirebilir. Çocuğunuz uyku sorunları yaşıyorsa uyku düzenlerini oturtmalarına yardımcı olmaya çalışın. Bu konudaki bazı bilgiler kaynak bölümünde bulunabilir.

Beslenme

Dengeli beslenme ve yeterli su tüketimi karın bölgesini rahatlatıp iyileşmeyi destekler. Beslenmede değişiklik yapmadan önce bir diyetisyenden bilgi alınması önemlidir.

Ruh sağlığı

Çocuğunuzda kaygı veya depresyon gibi ruh sağlığı sorunları varsa bunların üstesinden gelmek için yardım almak önemlidir. Destek almak ve çocuğunuzun sorununu uygun şekilde yönetebilmek için çocuk psikiyatrisi uzmanına başvurunuz.

Güven ve destek sunulması

Fonksiyonel karın ağrısı stres ve diğer zihinsel sağlık belirtilerini tetikleyebilir ve bunlar tarafından tetiklenebilir. Çocuğunuzla stres etkenleri hakkında konuşmak, bunları yönetmek için stratejiler geliştirmek, ağrının ciddi bir nedeninin olmadığı ve geçici olduğu konusunda güvence vermek faydalı olabilir.

Akılda Tutulması Gereken Önemli Hususlar



Bilinen bir nedeni olmasa da fonksiyonel karın ağrısı gerçektir ve belirtilerini göz ardı etmek sorunu daha da kötüleştirebilir.

Bu belirtiler rahatsız edici olabilir, ciddi ağrılara neden olabilir. Ancak tehlikeli değildir ve uzun vadede çocuğunuza zarar vermez.



Fonksiyonel karın ağrısı olan çocuklar, aktiviteleri, okul ve arkadaşlık zamanlarını kaçırdıkları için üzülebilir ve hayal kırıklığına uğrayabilir, bu da ağrılarıyla baş etmelerini zorlaştırabilir. Çocukların olumlu bir bakış açısına sahip olmaları için desteklenmeleri büyük fark yaratabilir.