

## Co je Funkční Bolest

### Břicha?

Funkční bolest břicha se obvykle objevuje u dětí ve věku 4–18 let.

#### Funkční bolest břicha...

- ✓ Nemá jasnou příčinu
- ✓ Zahrnuje bolesti břicha, které trvají nejméně 4 dny v měsíci po dobu 2 měsíců
- ✓ Není ovlivněna pouze jídlem, aktivitou nebo střevními pohyby
- ✓ Může být vyvolána stresem nebo úzkostí



### Příznaky a Symptomy

Vaše dítě si může stěžovat na časté bolesti břicha, obvykle v okolí pupku. Může také uvádět bolesti hlavy, končetin a poruchy spánku. Děti s funkční bolestí břicha obvykle nemají žádné další příznaky závažného onemocnění.

Funkční bolest břicha může významně ovlivnit každodenní život vašeho dítěte a často ji provází nebo zhoršuje stres, úzkost nebo špatná nálada.

**Poradte se s lékařem, pokud má vaše dítě funkční bolesti břicha a některé z těchto stavů:**

Zhoršující se  
bolest břicha

Horečka

Ztráta chuti  
k jídlu

Bolest při močení



Další informace viz:

[www.espghan.org](http://www.espghan.org)

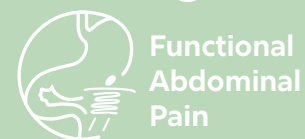


ESPGHAN

Kontakty a Zdroje

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

# Funkční Bolest Břicha



# Jak můžete pomoci?

Funkční bolest břicha obvykle časem odezní, proto je cílem léčby zmírnit příznaky a pomoci dětem vrátit se do běžného života. Několik věcí, které můžete udělat, abyste jim pomohli zmírnit příznaky v prostředí domova:

## Aktivita

Vybízejte je, aby pokračovali v běžných činnostech, jako je školní docházka, sportování a trávení času s rodinou a kamarády. Aktivita mohou odvést jejich pozornost od bolesti a zmírnit příznaky a fyzické cvičení může posílit funkci střev a uvolnit napětí.

## Spánek

Špatný spánek může zhoršit symptomy. Pokud má vaše dítě potíže se spaním, zkuste mu pomoci zlepšit jeho spánkový režim. Několik tipů najdete v sekci zdrojů.



## Strava

Vyvážená strava a hydratace podporují zdravější střeva a zlepšují duševní pohodu. Veškeré změny týkající se stravy je nezbytné konzultovat s dietologem.

## Duševní Zdraví

Pokud vaše dítě trpí nějakým duševním onemocněním, například úzkostí nebo depresí, je důležité, abyste mu pomáhali tyto stavy překonat. Zvažte návštěvu psychologické poradny, kde vám pomohou potíže dítěte zvládnout.

## Stres a Úzkost

Funkční bolest břicha může být vyvolána stresem a dalšími psychickými příznaky nebo může tyto stavy vyvolat. Mohlo by pomoci, kdybyste si s dítětem promluvili o jeho stresorech a navrhli strategie, jak je zvládat, a také ho ujistili, že bolest nemá vážnou příčinu a je dočasná.

## Klíčové Body k Zapamatování



Přestože není známa žádná příčina, funkční bolest břicha je skutečná a odmítání příznaků může situaci ještě zhoršit.

Tyto příznaky mohou být nepříjemné a způsobovat značnou bolest, nejsou však nebezpečné a nevedou k dlouhodobému poškození zdraví vašeho dítěte.



Děti s funkční bolestí břicha mohou být smutné a zklamané, že přicházejí o aktivity, školu a čas strávený s kamarády, což může vést k negaci pokusů o léčbu jejich bolesti. Je třeba dětem pomoci, aby si udržely pozitivní myšlení, to může mít obrovský význam