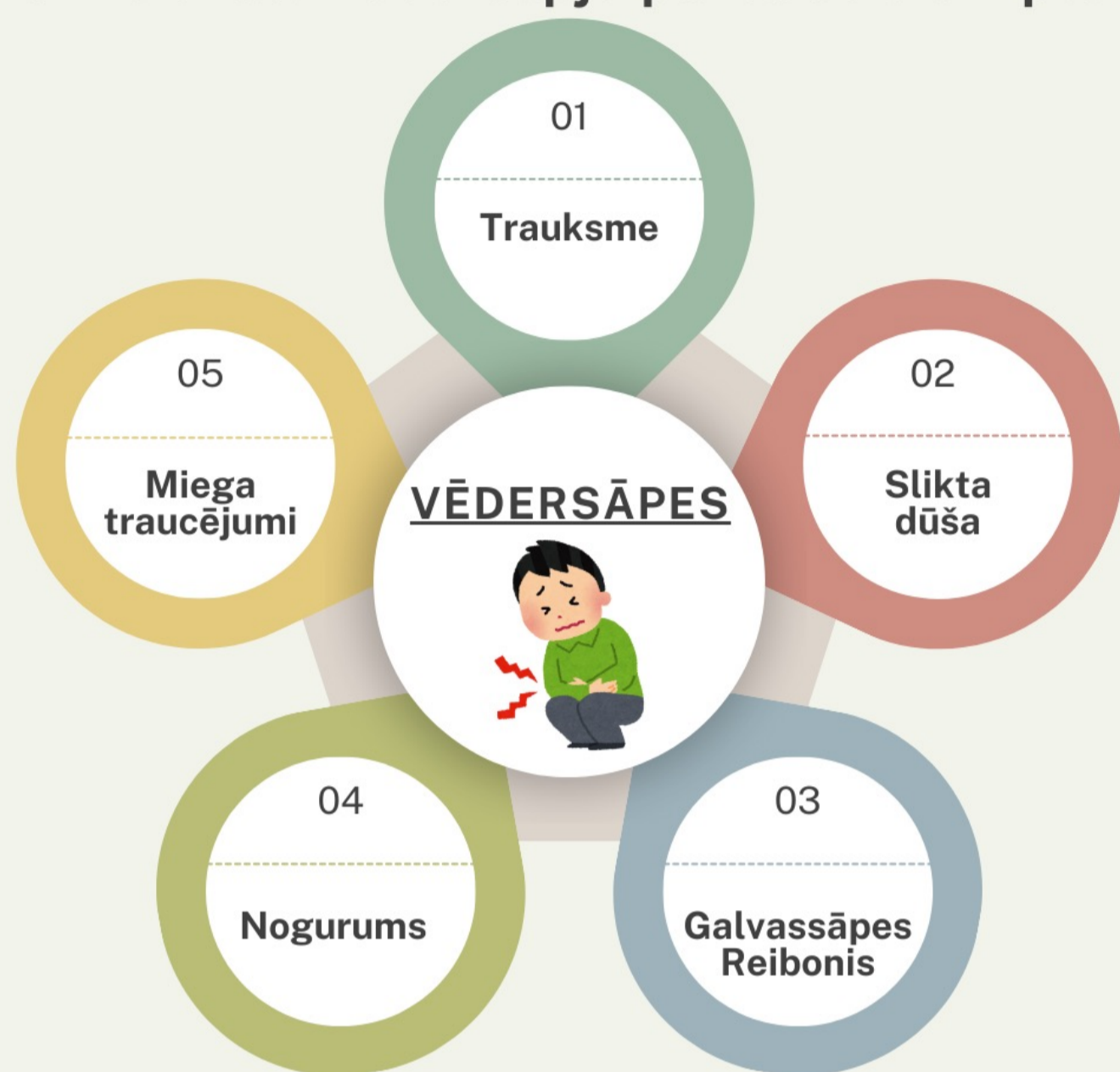


Funkcionālu vēdersāpju pavadošie simptomi



Funkcionālo vēdersāpju kritēriji

Sāpes vēderā:

- vēdersāpes ilgst vismaz četras dienas mēnesī divus mēnešus pēc kārtas;
- sāpēm nav skaidra iemesla un tās ir pastāvīgas (persistējošas);
- vēdersāpes nesaistās ar ēšanu, tualetes apmeklējumu vai menstruācijām;
- vēdersāpes nav saistītas ar citiem esošiem veselības traucējumiem;

Ir pavadošie simptomi

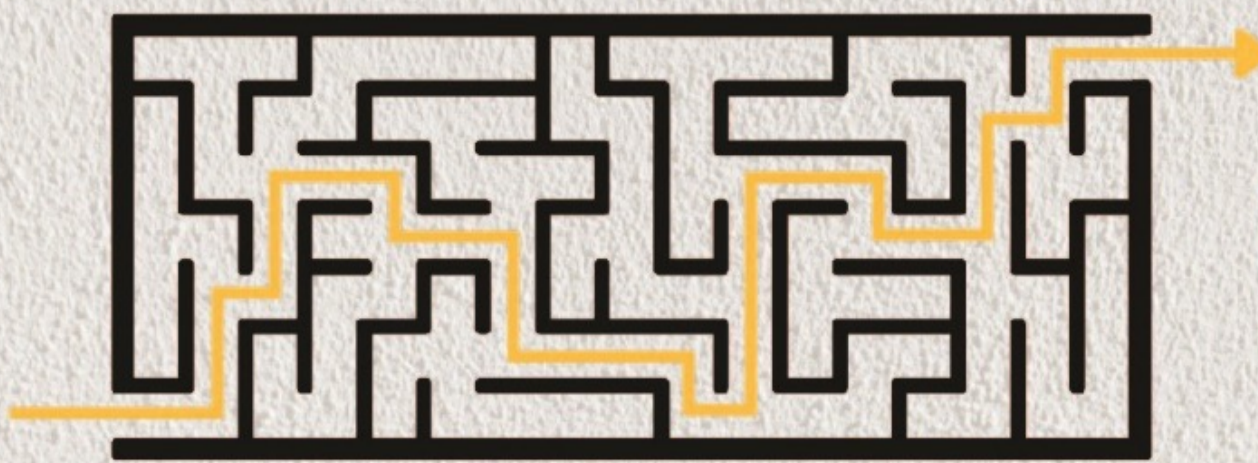
Funkcionālo vēdersāpju terapijas pamatprincipi:

- diēta: veselīgs, daudzveidīgs uzturs;
- miegs (pilnvērtīgs un regulārs);
- fiziskās aktivitātes (pietiekamas un samērīgas);
- mentālā veselība (garīgo pamatvajadzību nodrošinājums);
- trauksmes un stresa ievērojama mazināšana.

Kā palīdzēt bērnam?

- Atpazīt triggerus un atvieglojošos faktoros





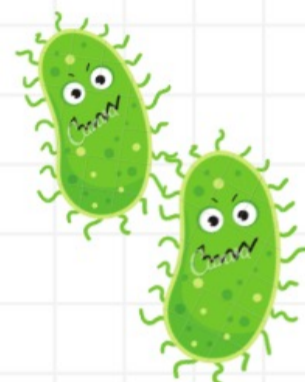
ĪSA PAMĀCĪBA par VĒDERSĀPĒM BĒRNIEM



Funkcionālu vēdersāpju veicinošie faktori

Pārslimota zarnu infekcija
Lietotas antibiotikas

Nelabvēlīgās
zarnu baktērijas



Mazkustība

**Man sāp
puncis!**



Spriedze
Pārslodze



Ilgs ekrāna laiks



Neveselīgs
uzturs

Seko mums un izzini



SCAN ME

Zinātniskā projekta Nr.: lzp-2021/1-0275



Kā palīdzēt bērnam?

- Atpazīt triggerus un atvieglojošos faktorus

01.

Trauksmes un
stresa mazināšanu

02.

Bērna mentālās
pamatvajadzības

03.

Daudzveidīgas,
regulāras ēdienreizes

04.

Pilnvērtīgu un
regulāru miegu

05.

Pietiekamas un
samērīgas fiziskās
aktivitātes

Vecāki
nodrošina