

Funktsionaalne kõhuvalu

Infoleht lapsevanemale

Mis on funktsionaalne kõhuvalu?

Funktsionaalne kõhuvalu on sage probleem ning seda esineb ligikaudu 30% kooliealistest lastest. Kõige sagedamini esineb funktsionaalset kõhuvalu 4-18 aasta vanustel lastel. Funktsionaalne kõhuvalu diagnoositakse arsti poolt, kui vaevuste olemuse ja kulu ning vajadusel ka lisauuringute tulemustele tuginedes on välistatud anatoomiline põhjus, põletik, infektsioon või mõni muu haigus, mis võib lapsel kõhuvalu põhjustada. Funktsionaalse kõhuvalu täpne olemus ja põhjus pole teada. Arvatavasti on kõhuvalu põhjustatud mitme erineva faktori poolt ja selle tagajärjel on lapse seedetrakti tegevus nõrgetavapärasest tundlikum. Funktsionaalse kõhuvalu diagnoosimiseks kasutavad arstid Rooma IV kriteeriume.

Mis on funktsionaalse kõhuvalu sümptomid?

Tavapäraseks kaebuseks on kõhuvalu, mis enamasti paikneb keskkõhus naba ümbruses. Valu võib olla pidev või episoodiline ning seda esineb vähemalt neljal päeval kuus vähemalt paari kuu jooksul. Kaebused ei ole seotud söömise, roojamise või menstratsiooniga. Lisaks kõhuvalule võivad lapsel esineda ka iiveldus, peavalu, uimasus, väsimus ja probleemid unega. Funktsionaalse kõhuvalu puhul puuduvad viited teistele haigustele nagu näiteks palavik, kõhnumine, püsiv oksendamine või veri roojas.



Kõhuvalukaebused võivad süveneda stressi, ärevuse, tujutuse või muude meeleoluhäirete tõttu.

Kuidas funktsionaalset kõhuvalu diagnoositakse?

Funktsionaalne kõhuvalu diagnoositakse arsti poolt. Esmalt arstile pöördudes esitab arst mitmeid küsimusi nii kõhuvalu enda kui ka toitumise, roojamise, lapse üldise jõudluse ja tervise ning kaasnevate vaevuste kohta (näiteks palavik, lööbed, oksendamine, suuhaavandid). Väga oluline on hinnata dünaamikas lapse kaalu ja kasvu. Seetõttu on arstil oluline teada lapse eelnevaid kaalu- ja kasvuandmeid. Lisaks tehakse lapsele arsti poolt läbivaatus. Selleks, et välistada teisi haigusi võidakse määrata vereanalüüse, aga ka uriini- ja roojaproov. Esmaste analüüside põhjal otsustab arst edasiste analüüside ja uuringute vajaduse.



Kas funktsionaalset kõhuvalu on võimalik ravida? Kuidas?

Oluline on teadvustada, et tegemist ei ole eluohtliku haigusega ning seda kinnitada ka lapsele. On teada, et ainult valule keskendumine ning pidevalt erinevate põhjuste pärast muretsemine süvendab funktsionaalseid seedetrakti vaevusi. See ei tähenda, et lapsel kõhuvalu ei esineks ning kõhuvalu peab ignoreerima, kuid oluline on last rahustada ja tähelepanu kaebustelt kõrvale juhtida. Kõhuvalukaebused võivad mõjutada lapse igapäevast elu ning olla põhjuseks, miks puudutakse lasteaiast või koolist. Oluline on, et kaebuste pärast laps ei jääks sotsiaalsetest tegevustest eemale ega puuduks koolist.

Mõnikord võib olla abi muutustest toidu- ja joogivalikutest (näiteks vältides rohkelt gaase produtseerivaid toiduaineid, gaasilisi jooke, vürtsikaid toite). Laktoosisisaldavate toitade ja jookide vähendamine või ärajätmine dieedist võib abiks olla neile, kellel lisaks funktsionaalsele kõhuvalule esineb arsti poolt diagnoositud laktoositalumatus. Kõik muudatused lapse menüüs ning vajadusel toitade-jookide vähendamine või ärajätmine on alati vajalik läbi arutada arsti või toitumisterapeutiga.

Mõnikord võib arst soovitada mõnda ravimit, probiootikumi või taimset preparaati. Funktsionaalse kõhuvalu puhul ei ole igapäevane valuvaigistite (nt paratsetamool, ibuprofeen) tarvitamine soovitatav.

Enamasti lapse kõhuvalukaebused taanduvad aja jooksul iseenesest või raviga ning isegi 80% lastest vähenevad kaebused umbes kahe aasta jooksul pärast arsti visiiti.

Kas ma saan midagi ise teha oma lapse kaebuste leevendamiseks?

Oluline on lapsevanema poolt jälgida, et oleks täidetud lapse põhivajadused **liikumise** ([rohkm infot siin](#)), **une** ja tervisliku regulaarse **toitumise** osas ([rohkem infot siin](#)). Lastel, kes on eale ja pikkusele vastavas kaalus, söövad tervislikku ja tasakaalustatud toitu koos puu- ja juurviljadega ning liiguvad regulaarselt, on ka vähem seedetraktiga seotud funktsio-naalseid kaebusi.

Oluline on toetada lapse **vaimset tervist** ning pakkuda omalt poolt võimalikult rahulikku ja pingevaba keskkonda (vt lisainfot [siin](#) ja [siin](#)). Kui on kahtlus vaimse tervise probleemidele, tuleb seda arutada oma pereõe või -arstiga. Lapsi tuleb julgustada jätkama ja osalema oma igapäevastes ja sportlikes tegevustes ning koolis käima. Nii on võimalik hajutada lapse tähelepanu murettekitavalt kõhuvalult ning ka seeläbi sümptomeid leevendada. Lisaks parandab lapse füüsiline koormus tema seedetrakti funktsiooni ning vähendab stressitaset. Lapsevanemal on võimalik omalt poolt toetada **kõhuvaluga toimetulekut** – näiteks last võib julgustada aktiivselt tähelepanu millelegi muule viima ja soovitada puhkepausi, kui päev on olnud stressirohke.

Lapselt ei tohiks kõhuvalude olemasolu kohta järjepidevalt küsida, sest siis hakkab laps valu meenutama ning just valule veel rohkem tähelepanu pöörama.

Oluline on ka jälgida, et laps roojaks igapäevaselt või ülepäeva, et roojamisel ei esineks vaevusi ja et väljaheide ei oleks kõva, liiga suure mahuga või pabuladena ehk et lapsel **ei oleks kõhukinnisuse vaevuseid**. Kõhukinnisusega võib kaasneda ka kõhuvalu ning enne teisi ravivõtteid on vajalik tegeleda kõhukinnisuse raviga. Esmaseks raviks sobivad apteegis käsimüügis olevad ravimid (näiteks makrogool, laktuloos). Täpsemalt saab lugeda kõhukinnisuse infolehest.

Millal ma peaksin korduvalt pöörduma arsti poole lapsega, kellel on diagnoositud funktsionaalne kõhuvalu?

Korduvalt peaks arstile pöörduma, kui:

- väljaheitesse tekib veri
- tekib püsiv kõhulahtisus
- tekib püsiv oksendamine
- oksemassides esineb verd
- tekivad öised kaebused (näiteks oksendamine, kõhulahtisus)
- tekivad probleemid kõhukinnisusega
- kõhuvalu muutub võrreldes varasemaga oluliselt (näiteks tugevus, sagedus, asukoht, kestus, esinemine ka öösiti)
- tekivad ebaselged palavikud
- laps muutub jõuetuks ning isutuks
- laps ei võta kaalus juurde või kõhnuv

Koostanud Eesti laste gastroenteroloogid