20 Οκτωβρίου 2013

Πόνοι στην κοιλιά! Πού οφείλονται;



Οι πόνοι στην κοιλιά μπορεί να οφείλονται σε πολλούς λόγους. Κάποιοι από αυτούς είναι και σοβαροί.

Ο πόνος στην κοιλιά είναι συχνά ένα αληθινό αίνιγμα, όχι μόνο για τους γονείς αλλά και για τους ίδιους τους γιατρούς. Πόσο μάλλον όταν πρόκειται για ένα μικρό παιδί, που δε μπορεί να περιγράψει ακριβώς τι νιώθει. Το «κλειδί» για τη λύση του αινίγματος είναι να παρατηρήσετε τη συμπεριφορά του και να αναζητήσετε, αν υπάρχουν, κι άλλα συμπτώματα τα οποία παρουσιάζονται μαζί με τον πόνο στην κοιλιά. Μάθετε ποιοι είναι οι πιο συνηθισμένοι λόγοι που προκαλούν τέτοιο πόνο – χωρίς, βέβαια, να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν κι άλλοι. Εάν εξακολουθείτε να αναρωτιέστε ή εάν τα συμπτώματα εντείνονται, είναι προτιμότερο να ζητήσετε τη γνώμη του γιατρού σας.

Γαστρεντερίτιδα

Εάν, εκτός από τον πόνο για τον οποίο παραπονιέται το παιδί, έχει επίσης εμετό ή διάρροια, τότε υπάρχουν πολλές πιθανότητες να πρόκειται για γαστρεντερίτιδα. Στην πραγματικότητα, με τον όρο «γαστρεντερίτιδα» οι γιατροί περιγράφουν κάθε λοίμωξη του στομάχου και των εντέρων που προκαλείται από ιό ή μικρόβιο. Τις περισσότερες φορές, υπεύθυνος για το πρόβλημα είναι κάποιος ιός, και συνηθέστερα ο ροταιός. Λιγότερο συχνά, οφείλεται σε πιο σοβαρή βακτηριακή λοίμωξη, όπως σαλμονέλα, σταφυλόκοκκο κλπ. Ανάλογα, λοιπόν, με την αιτία, τα συμπτώματα μπορεί να είναι λιγότερο ή περισσότερο έντονα και η διάρκειά τους να ποικίλλει από λίγες ώρες έως μερικές μέρες. Το πιο σοβαρό πρόβλημα που

μπορεί να δημιουργηθεί είναι ο εμετός ή η διάρροια σε συνδυασμό με τον πυρετό να προκαλέσουν αφυδάτωση στο παιδί, γι’ αυτό είναι σημαντικό να διασφαλίζετε ότι λαμβάνει αρκετά υγρά. Εάν διαπιστώσετε ότι υπάρχουν ενδείξεις αφυδάτωσης, είναι σκόπιμο να ζητήσετε τη γνώμη του παιδιάτρου, ενώ στην περίπτωση που η αφυδάτωση είναι έντονη, όπως απώλεια σωματικού βάρους μεγαλύτερη από 5%, δέρμα τραχύ και στεγνό, μάτια με μαύρους κύκλους βαθιά μέσα στις κόγχες τους ή γλώσσα στεγνή, απευθυνθείτε άμεσα σε ένα νοσοκομείο παίδων. Όσο τα συμπτώματα της ασθένειας διαρκούν, θα πρέπει το παιδί να ακολουθεί μια διατροφή φτωχή σε λιπαρές τροφές, να λαμβάνει ηλεκτρολυτικά διαλύματα και τροφές πλούσιες σε άμυλο, όπως ρύζι, πατάτα, μπανάνα, μήλο, και αρκετές πρωτεΐνες (κοτόπουλο, μοσχάρι).

Αλλεργία στο γάλα ή δυσανεξία στη λακτόζη

Στην περίπτωση που το παιδί έχει αλλεργία στο γάλα -κάτι που είναι αρκετά συνηθισμένο στη βρεφική ηλικία-, τότε είναι αναμενόμενο το ανοσοποιητικό σύστημά του να αντιδρά στις πρωτεΐνες του γάλακτος. Τα συμπτώματα σ' αυτή την περίπτωση περιλαμβάνουν εμετό, διάρροια, πόνο στην κοιλιά και δερματικά εξανθήματα. Εάν πρόκειται για δυσανεξία στη λακτόζη, τότε ο οργανισμός του παιδιού δεν παράγει ένα ένζυμο που είναι απαραίτητο για την πέψη της συγκεκριμένης ουσίας, το οποίο αποτελεί το βασικό σάκχαρο του γάλακτος. Συνήθως η κατάσταση αυτή παρουσιάζεται μετά από μια σοβαρή γαστρεντερίτιδα, η οποία έχει σαν συνέπεια την ανεπάρκεια της λακτάσης. Και σ' αυτή την περίπτωση, ο πόνος συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, όπως διάρροια, ναυτία, κράμπες στο στομάχι και μετεωρισμό του εντέρου. Η δυσανεξία στη λακτόζη είναι σχετικά σπάνια στα πολύ μικρά παιδιά και συνήθως κάνει την εμφάνισή της στην προσχολική ηλικία ή και στη διάρκεια της εφηβείας. Για να μπορέσετε να διακρίνετε με σαφήνεια εάν πρόκειται για κάποια από αυτές τις αιτίες, μπορείτε να αφαιρέσετε όλα τα γαλακτοκομικά από τη διατροφή του παιδιού (γάλα, τυρί, παγωτό, κρέμα κλπ.) για μερικές μέρες και στη συνέχεια να τις εντάξετε ξανά σταδιακά, σε μικρές ποσότητες. Εάν ο πόνος σταματήσει όταν δεν τρώει τις συγκεκριμένες τροφές και ξεκινήσει πάλι μετά την εκ νέου εισαγωγή τους στο διαιτολόγιό του, τότε έχετε εντοπίσει τον «ένοχο». Εάν πρόκειται για αλλεργία στο γάλα, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με γάλα σόγιας ή γάλα ρυζιού – αφού πρώτα ελέγξετε ότι δεν υπάρχει αλλεργία και σ' αυτό, καθώς πολλά παιδιά με αλλεργία στο αγελαδινό γάλα, έχουν και στη σόγια. Σ' αυτή την περίπτωση ίσως χρειαστεί να «κόψετε» τελείως το γάλα και να φροντίζετε ώστε το παιδί να λαμβάνει το ασβέστιο που χρειάζεται από άλλες τροφές, όπως αμύγδαλα, ψάρια, αυγό, όσπρια. Εάν, πάλι, το πρόβλημα είναι η δυσανεξία στη λακτόζη, τότε μπορείτε να αντικαταστήσετε όλα τα γαλακτοκομικά που καταναλώνει με προϊόντα που δεν περιέχουν λακτόζη.

Δυσκοιλιότητα

Η πιο συχνή αιτία που προκαλεί πόνους στην κοιλιά, ιδιαίτερα στα παιδιά μικρής ηλικίας -όταν βρίσκονται ακόμα στη διαδικασία να προσθέτουν συνέχεια καινούργιες τροφές στο διαιτολόγιό τους- είναι η δυσκοιλιότητα. Με τον όρο αυτό εννοούμε ότι το παιδί δεν έχει καθόλου κενώσεις για δύο ή τρεις μέρες, και μετά έχει τα κόπρανα που είναι μικρά και σκληρά. Εάν το πρόβλημα προκύψει μετά την εισαγωγή κάποιας καινούργιας τροφής στο διαιτολόγιο, το πιθανότερο είναι ότι ο οργανισμός του θα προσαρμοστεί γρήγορα και μέσα σε μερικές εβδομάδες το έντερο θα αρχίσει να λειτουργεί πάλι κανονικά. Στο μεταξύ, μπορείτε να το βοηθήσετε φροντίζοντας να λαμβάνει αρκετά υγρά και τροφές που καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα, όπως αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, φασόλια. Αντίθετα, περιορίστε τα τρόφιμα που επιδεινώνουν το πρόβλημα (μπανάνα, μήλο, ρύζι, πατάτα). Επίσης, η άσκηση βοηθά πολύ στην αντιμετώπιση του προβλήματος,

οπότε φροντίστε το παιδί να κινείται αρκετά.

Λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού

Όσο περίεργο κι αν ακούγεται, το κρυολόγημα και η γρίπη μπορούν να εκδηλωθούν και με συμπτώματα πέρα από το βήχα, την καταρροή ή τον πυρετό, όπως ο πόνος στην κοιλιά. Ο λόγος είναι ότι το παιδί καταπίνει τις βλεννώδεις εκκρίσεις που παράγονται εξαιτίας του κρυολογήματος, που καταλήγουν έτσι στο στομάχι του και το ερεθίζουν. Μπορεί ακόμα να προκληθεί και εμετός, προκειμένου να απομακρυνθούν αυτές οι εκκρίσεις. Μάλιστα σ' αυτή την περίπτωση συνήθως ο πόνος στην κοιλιά υποχωρεί. Εάν μαζί με τον πόνο στην κοιλιά υπάρχουν πόνος στο λαιμό, πυρετός και πονοκέφαλος, τότε ίσως πρόκειται για αμυγδαλίτιδα. Ενημερώστε το γιατρό σας, ο οποίος θα αποφασίσει εάν χρειάζεται να χορηγηθεί αντιβίωση για την αντιμετώπισή της.

Εντερική απόφραξη

Στην περίπτωση που το παιδί δείχνει μια χαρά τη μια στιγμή, και την άλλη αρχίζει να πονάει, να κάνει εμετό, κι αυτό επαναλαμβάνεται σε όλο και πιο συχνά και έντονα «κύματα», τότε ίσως πρόκειται για ένα πρόβλημα που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης και είναι σκόπιμο να ενημερώσετε άμεσα τον παιδίατρο. Όλα αυτά είναι συμπτώματα εγκολεασμού, μιας μορφής εντερικής απόφραξης που συναντάται συχνότερα σε παιδιά ηλικίας πέντε μηνών έως δύο ετών. Δεν είναι ιδιαίτερα κοινή πάθηση, είναι όμως αρκετά σοβαρή, γ' αυτό πρέπει να δει το παιδί άμεσα γιατρός. Σε κάποιες περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα.

Στρες

Όταν ο πόνος στην κοιλιά κάνει την εμφάνισή του πάντα ξαφνικά, λίγο πριν το παιδί φύγει για το σχολείο χωρίς να έχει κάνει την εργασία του, όταν την προηγούμενη μέρα τσακώθηκε με ένα συμμαθητή του ή του έκανε παρατήρηση η δασκάλα, τότε πιθανότατα πρόκειται για ψυχογενή πόνο, δηλαδή τα αίτιά του είναι ψυχολογικά. Αφού βεβαιωθείτε ότι ο πόνος δεν είναι οξύς, δεν επιδεινώνεται και δεν συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα (πυρετός, εμετός κλπ.), θα πρέπει να αντιμετωπίσετε την κατάσταση με το ίδιο ενδιαφέρον που θα δείχνατε εάν ο γιατρός σάς έλεγε ότι το παιδί έχει κάποια ίωση. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει ούτε να το αγνοήσετε ούτε να το κοροϊδεύετε (άλλωστε, όταν παραπονιέται ότι πονάει, σας λέει την αλήθεια). Φροντίστε να το καθησυχάσετε, να του δείξετε τρυφερότητα και να προσπαθήσετε να εντοπίσετε τι ακριβώς είναι αυτό που το αγχώνει. Εξηγήστε του ότι δεν ανησυχείτε για την υγεία του, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν το πιστεύετε ή ότι υποτιμάτε τα συναισθήματά του. Και προσπαθήστε, μέχρι να νιώσει καλύτερα, να έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο και χαλαρές στιγμές μέσα στο καθημερινό πρόγραμμά του.

Σκωληκοειδίτιδα

Η φλεγμονή της σκωληκοειδούς απόφυσης είναι κάτι που μπορεί να προκύψει στον καθένα, αν και τα περιστατικά που αφορούν παιδιά ηλικίας μικρότερης των δύο ετών είναι σπάνια. Τα «κλασικά» συμπτώματα της σκωληκοειδίτιδας είναι πόνος στην κοιλιά, πυρετός και εμετός. Στην αρχή, ο πόνος είναι σχετικά ήπιος, αλλά μέσα σε λίγες ώρες γίνεται ιδιαίτερα οξύς και τις περισσότερες φορές εντοπίζεται χαμηλά, στο δεξί μέρος της κοιλιάς, όμως αυτό δεν είναι πάντα σίγουρο, αφού ιδιαίτερα στα παιδιά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ασαφή. Συχνά ο πόνος είναι τόσο έντονος που το παιδί δείχνει να υποφέρει σε κάθε τράνταγμα του σώματός του. Αν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας έχει σκωληκοειδίτιδα, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να το πάτε αμέσως στο νοσοκομείο. Αν η υποψία σας επιβεβαιωθεί, τότε θα πρέπει να γίνει χειρουργική επέμβαση – ή να χορηγηθεί θεραπεία με αντιβιοτικά και να προγραμματιστεί χειρουργική επέμβαση λίγο αργότερα.

Με τη συνεργασία της **Χρυσάνθης Λαθήρα** (παιδίατρος).

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr