

ألم البطن الوظيفي

الألم حقيقي، والهدف تهدئة حساسية الأمعاء

Functional abdominal pain



أظهرت الفحوصات أن الأمعاء سليمة، لكن الأعصاب بين الدماغ والأمعاء أصبحت شديدة الحساسية. الألم حقيقي، والهدف تهدئة هذه الحساسية.

- وجبات منتظمة متوسطة الحجم، وتجنب الوجبات الكبيرة الدسمة **قد يفيد**
- سجل الطعام والألم لمدة أسبوعين؛ إذا ظهر ارتباط واضح بطعام معين فقلّل هذا الطعام، واسأل عن حمية قليلة الفودماب بإشراف أخصائي التغذية.
- كبسولات زيت النعناع المغلفة قبل الأكل بـ 30-60 دقيقة تخفف التقلصات **قد يفيد**
- التنويم الإيحائي الموجّه للأمعاء والعلاج السلوكي المعرفي من العلاجات الموصى بها لهذا النوع من الألم، وقد تستمر الفائدة لفترة طويلة **مثبت**
- النشاط البدني المنتظم واليوغا خففا الألم في تجارب سريرية **قد يفيد**
- الكمادات الدافئة على البطن أثناء النوبة تريح العضلات **قد يفيد**
- الشاي بالبانونج مستخدم تقليدياً للتهدئة وهو آمن بكميات معتدلة **تقليدي**
- تجنب المسكنات الأفيونية (مثل الترامادول والكوداين)؛ قد تزيد حساسية الأمعاء والألم مع الوقت. وقد يصف لك الطبيب دواءً بجرعة منخفضة يهدئ حساسية أعصاب الأمعاء، وهذا لا يعني أن الألم نفسي.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.



Functional abdominal pain

The pain is real; the aim is to calm a sensitive gut

ألم البطن الوظيفي

Tests show the bowel is healthy, but the nerve signals between brain and gut have become over-sensitive. The pain is real, and the aim is to calm that sensitivity.

- Regular, moderate-sized meals; avoid large fatty meals **May help**
- Keep a food and pain diary for 2 weeks; if a clear food link appears, reduce that food and ask about a low FODMAP diet with a dietitian.
- Enteric-coated peppermint oil capsules 30–60 minutes before meals ease cramps **May help**
- Gut-directed hypnotherapy and cognitive behavioural therapy are recommended for this type of pain, and benefit can be long-lasting **Proven**
- Regular exercise and yoga reduced pain in clinical trials **May help**
- A warm compress on the abdomen during episodes relaxes the muscles **May help**
- Chamomile tea is traditionally used for calming and is safe in moderate amounts **Traditional**
- Avoid opioid painkillers (e.g. tramadol, codeine); over time they can make the gut more sensitive and the pain worse. Your doctor may offer a low-dose medicine that calms gut nerve sensitivity; this does not mean the pain is psychological.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
