

Funktionell magsmärt hos barn och unga



Information

Barn- och ungdomsmedicinska mottagningen
Barn- och ungdomshälsan



Vad innebär Funktionell magsmärt

Funktionell magsmärt (FMT) betyder långvarig smärta och besvär från mage eller tarm. Vid FMT har vården uteslutit att magsmärtan beror på någon farlig bakomliggande orsak. Ibland är det illamående, gaser i magen eller oregelbundna tarmvanor som besvärar mer än själva smärtan. FMT är mycket vanligt hos både barn och vuxna. I genomsnitt finns det flera barn i varje skolklass med någon form av FMT. Tillståndet kan delas in i flera varianter, bl.a. dyspepsi, IBS (känslig tarm) och funktionell buksmärt. Det är vanligt att ha en blandning av dessa och symtomen varierar ofta över tid. FMT är ett ofarligt tillstånd men kan ändå orsaka ett stort lidande och påverka livet i hög grad.

Vad beror det på?

Det finns ingen exakt förklaring vad funktionell magsmärt beror på. Sannolikt finns det flera orsaker som samverkar och vilka faktorer som är viktigast varierar från barn till barn, ibland även över tid hos samma barn. En obalans i samspelet mellan tarmens nervsystem och hjärnan är en viktig komponent hos de flesta barn med FMT. Störningar i tjocktarmens muskelrörelser eller i sammansättningen av dess bakterieflora kan vara andra pusselbitar. Förekomst av bakterier i magsäcken verkar däremot inte spela någon viktig roll för FMT, så länge de inte orsakar magsår vilket är mycket ovanligt hos barn och ungdomar.

Vad händer i kroppen?

Smärta är en helt naturlig upplevelse som är viktig för att skydda oss mot farliga skador och sjukdomar. Smärta kan delas upp på många olika sätt. En viktig skillnad är om smärtan är akut eller långvarig.

Akut smärta

När man slår sig, bränner sig eller skär sig på något vasst ger det upphov till en skada. Nerverna kring skadan skickar smärtsignaler till hjärnan för att vi ska akta oss från det som gör ont och ta hand om skadan. Akut smärta kan också orsakas av skada inuti kroppen, som vid en blindtarmsinflammation eller blåskatarr.

Långvarig smärta

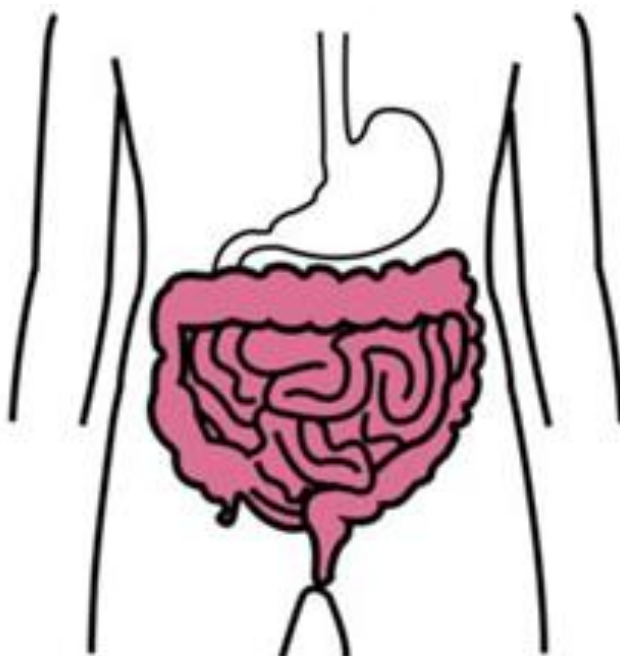
Smärtan kallas långvarig om den varit ihållande eller återkommande under månader eller år. Ett annat ord för långvarig är kronisk, det är viktigt att veta att även kroniska tillstånd kan gå över. Jämfört med akut smärta är långvarig smärta mycket komplicerad. Hjärnan kan ibland tolka nervsignaler som smärta, trots att det inte finns någon skada i kroppen.



Hur vet man att det är funktionell magtarmsjukdom och inget farligt?

FMT kan inte ses på röntgen eller hittas med blodprover, utan det är barnets och närståendes beskrivning av besvär samt hur länge som det har pågått som är viktigast. Varningsklockor som kan göra att utredningen behöver fördjupas kan vara långvarig diarré (längre än 2–3 veckor), blodiga avföringar, avvikelser i tillväxten eller att barnet vaknar på natten för att bajsas. Förekomst av tarmsjukdomar hos syskon eller föräldrar uppmärksammas också.

Utredning med bland annat blod- eller avföringsprover syftar till för att utesluta andra sjukdomar, som till exempel celiaki (glutenintolerans). Det är oftast enkelt för en läkare att skilja FMT från andra sjukdomar, endast i undantagsfall behövs mer omfattande undersökningar.



Vad kan man göra själv

Det finns ingen medicinsk eller kirurgisk behandling för FMT som botar tillståndet, men det finns mycket man kan prova för att lindra besvären. Enstaka individer med magsmärtor i kombination med avföringsrubbningar (IBS) kan bli bättre efter en kostomläggning. Det vanligaste är dock att besvären inte påverkas av maten i någon större omfattning. Symtomen varierar oftast över tid, oavsett vilka livsmedel som utesluts.

Kost

Kostomläggningar är inte till någon nytta när bilden domineras av illamående, magsmärtor (utan avföringsrubbning) eller dyspepsi. Plockar man bort viktiga delar ur kosten, som spannmål/ gluten eller mejeriprodukter, måste effekten noggrant utvärderas och näringsintaget säkerställas. Värdet av fiberbaserade medel vid avföringsrubbningar varierar mellan olika personer, men det finns flera receptfria varianter att pröva för att få mer regelbundna tarmvanor. Effekten får inte utvärderas för tidigt och dosen kan behöva ökas eller minskas betydligt från startdosen. Möjligtvis kan preparat som innehåller goda magbakterier ha viss gynnsam effekt. Ofta behöver barnet prova sig fram över flera veckor till månader.

Goda levnadsvanor

Hur påverkad ett barn är av FMT hänger ofta ihop med hur tillvaron i övrigt ser ut. Förmågan att hantera en bråkig mage påverkas om barnet är stressad eller har andra jobbiga tankar. Viktigt att stödja goda rutiner kopplat till skola, relationer, fritidsaktiviteter, sömn, fysisk aktivitet och kost.

Psykosociala faktorer vid funktionell magsmärt

De flesta barn vill få hjälp att leda bort tankarna från det obehagliga och få stöttning att minska rädsla och oro kring sina symtom. Här spelar föräldrarna en avgörande roll. Deras inställning och uppfattning av situationen är mycket viktig för vilka konsekvenser magbesvären får.

Ett meningsfullt sätt att förstå hur FMT kan behandlas är att likna dem vid ett falskt brandlarm. Det är lätt att föreställa sig hur besvärligt det skulle vara om ett brandlarm oavbrutet tjöt i närheten och givetvis skulle vi bli rädda för att det brinner. Ett viktigt första steg är att förstå att detta är just ett falsklarm, det brinner inte på riktigt. Precis så är det med FMT, där tarmen inte är skadad men barnet upplever att något känns fel. Det är viktigt att förmedla till barnet att hen kan känna sig trygg att det inte är farligt.

Barnet ska inte låta sig begränsas av den bråkiga tarmen och då brukar falsklarmet försvagas med tiden och ofta tystnar det helt. I de fall där symtomen från magen tar över livet, med stor skolfrånvaro eller annan påverkan på sociala aktiviteter, kan olika varianter av psykologisk behandling vara effektiv. Denna typ av behandling har visat sig ha bra effekt på skolfrånvaro och livskvalitet, men de kan också ha effekt på själva magsmärtan. Det är viktigt att både föräldrar och barn är engagerade i behandlingen där en stor del går ut på att ignorera brandlarmet och återgå till vardagliga aktiviteter.

Råd vid funktionell magsmärt

BARNET

- Magsmärtan är verklig men är egentligen ett falsklarm.
- Fundera på vad du vill klara av om magsmärtan inte fanns.
- Ät den mat du vill, undvik inte viss mat på grund av magsmärt.
- Träna på att vara i situationer som är svåra för dig när du har ont, exempelvis i skolan, på restaurang och fritidsaktiviteter.
- Minska på knep som du använder när du har ont, exempelvis äta sakta, äta små portioner, vila eller sitta för länge på toa.
- Känn efter hur det känns i magen bara en kort stund och gör sen det du vill klara av.
- Gå på toa samma tid varje dag, sitt inte för länge.

FÖRÄLDRAR

- Minska uppmärksamheten på magsmärtan genom att fokusera på annat.
- Upprätthåll dagliga rutiner med skolgång samt sociala- och fritidsaktiviteter.
- Gör fler aktiviteter tillsammans, gärna en kort stund varje dag.
- Belöna och förstärk ditt barn när hen gör saker som är viktiga och som hen vill klara av.
- Välj bort onödiga konflikter, ta istället en paus från situationen. Lös problemen när du och ditt barn har kontroll över känslorna.

- BVC-podden: Barn som har ont i magen
- Youtube: Att förstå smärtan och vad man ska göra på 10 min.
- UR Play: UR Samtiden – Att leva med smärta
- Youtube: Tämj monstret – Det är dags att ompröva kronisk smärta
- Retrain Pain. Surfa till www.retrainpain.org
- Boktips: Hjärnkoll på värk och smärta – av Martin Ingvar och Gunilla Eldh

Kontaktinformation

Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning

Öppettider i telefonen:

Mån-fre 08:00-12:00

Mån-fre 13:00-16:00

Huskvarna/Jönköping	010-242 54 50
Eksjö	010-243 64 00
Värnamo	010-244 82 60

Information och e-tjänster för din hälsa,
vård och tandvård. Besök 1177.se eller
ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.

1177
VÅRDGUIDEN