Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ६५ :

वारंवार पोटात दुखणाऱ्या मुलांवर उपचार कसा करावा ?

अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर

अनुवादक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर

पुनरावलोकन : डॉ. चित्रा दाभोळकर

श्री. उज्ज्वल करमळकर

Convener: VS Sankaranarayanan

Members: Neeta Rajesh Nathani, Rajinder Gulati, Srinivas Sankaranarayanan

Reviewer: Sujit Kumar Sinha

लहान मुलांच्या पोटात वरचेवर दुखते. याचे कारण अनेकदा साधा लहान बाळामधली पोटातला मुरडा ते अगदी अपेंडिक्सला आलेली सूज हे देखील असू शकते. याचबरोबर अनेकदा कुठल्याही कारणाशिवाय लहान मुलाच्या पोटात दुखू शकते. त्यांच्या पालकांनी काय करायचे याची चर्चा आज आपण करु या.

वारंवार पोटात दुखणाऱ्या मुलांवर उपचार कसा करावा? या संदर्भा नेहमी विचारले जाणारे १० प्रश्न

प्र.१ माझे दोन महिन्याचे बाळ एकसारखे रडते. मला वाटते त्याच्या पोटात दुखत असावे. मला खूप काळजी वाटते.

प्र.२ बरीच मोठी मुले वरचेवर पोट दुखण्याची तक्रार करत असतात. त्याची कारणे काय?

प्र.३ माझ्या मुलाला वरचेवर पोटात दुखते. त्याला कुठला गंभीर आजार आहे का हे मला कसे समजेल?

प्र.४ डॉक्टरांकडे जाण्यापूर्वी घरातल्या घरात काय औषधोपचार करता येतील?

प्र.५ डॉक्टर माझ्या मुलाच्या काय तपासण्या करतील?

प्र.६ माझ्या मुलाला आंत्रपुच्छदाह (appendicitis) आहे असे मला कसे कळेल?

प्र.७ माझ्या मुलाला पोटामध्ये वरचेवर दुखते आणि मध्ये मध्ये बरा होतो. तो इतर वेळेला दिसताना छान दिसतो. त्याला अनेक डॉक्टरांनी पाहिले आहे. रक्त, लघवी, क्ष-किरण तपासणी आणि सीटीस्कॅन करुन झालेत. कुठेही काहीही दोष सापडलेला नाही. औषधांमुळे त्याला कायमचा आराम पडत नाही. सर्वजण म्हणतात काळजी करण्याचे काही कारण नाही का? मला खूप काळजी वाटते.

प्र.८ माझ्या मुलाला कार्यात्मक पोटात दुखत आहे. (Function abdominal) हे कसे ओळखावे?

प्र.९ माझ्या ३ वर्षाच्या मुलाला वरचेवर पोटात दुखते. डॉक्टरांचे म्हणणे आहे की हे बद्धकोष्ठतेमुळे आहे मी काय करावे.

प्र.१० पोट दुखताना होणारी वेदना टाळण्यासाठी किंवा वेदना शमवण्यासाठी काही सल्ला द्याल का?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta, IAP President 2021 | Remesh Kumar R, IAP President-Elect 2021 | Bakul Parekh, IAP President 2020 | GV Basavaraja, IAP HSG 20202021 | Deepak Ugra, National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretaries: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

६५

वारंवार पोटात दुखणाऱ्या मुलांवर उपचार कसा करावा ?

प्र. १

माझे दोन महिन्याचे बाळ एकसारखे रडते. मला वाटते त्याच्या पोटात दुखत असावे. मला खूप काळजी वाटते.

उत्तर : सगळीच बाळे काही पोटात दुखल्यामुळे रडत नाहीत तर त्यांच्या रडण्याचे कारण भूक, ओला झालेला लंगोट, गॅस किंवा अपुरी झोप अशी अनेक कारणे असू शकतात. बाळाच्या रडण्याचे मुख्य कारण शोधून काढण्यात सर्वात मोठा अडथळा हा आहे की बाळ आपल्याशी बोलू शकत नाही. काही बाळे काही कारण नसताना रडत असतात. पण अनेक बाळांमध्ये एक ठरलेला घटनाक्रम असतो. तुमच्या बालरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. जर त्या बाळाच्या रडण्याचे कारण खूप गंभीर नाही असं डॉक्टरांच्या लक्षात आले तर तुमच्या बाळाला बालवयातील मुरडा (infantile colic) किंवा राज संध्याकाळी उद्भवणारा मुरडा (evening colic) किंवा जन्मानंतर ३ महिन्यामध्ये येणारा मुरडा (three month colic) असू शकतो. अशी बाळे अचानक काही कारण नसताना संध्याकाळची रडतात. पाय पोटाजवळ घेऊन आणि मुठी आवळून रडतात.

आकृती १ : मुरड्यामुळे रडणारे बाळ

असे बाळ दूध पिण्यासाठी इच्छुक दिसले तरी त्याला शांत करणे अवघड असते. अशावेळी बाळाला शांत करण्यासाठी त्याला मसाज केला किंवा जोजवल्यासारखे हलवलं, गुंडाळून घेतले, त्यासाठी अंगाईगीत गायले किंवा त्याच्या तोंडामध्ये चोखणी दिली तरी दरवेळेस ते रडायचे थांबेल अशी शक्यता नाही.

जी बाळे अशी ठराविक वेळा रडतात त्यांचे आतडे इतरांपेक्षा जास्त गतीने काम करत असते किंवा गॅस झालेला असतो. परंतु याचे खरे कारण अजून कोणालाच माहिती नाही.

काही वनस्पतींपासून बनवलेली औषधे उदाहरणार्थ ग्राइप वाटर, गुटी किंवा वसुंबू यांचा वापर करु नये. शक्यतो ही बाळे उत्तम वाढत असतात आणि त्यांची रडण्याची ही प्रक्रिया ३ महिन्याच्या पुढे टिकत नाही.

प्र. २

बरीच मोठी मुले वरचेवर पोट दुखण्याची तक्रार करत असतात. त्याची कारणे काय?

उत्तर : याचे सर्वात महत्वाचे आणि नेहमी दिसून येणारे कारण म्हणजे त्यांना बरेच दिवसापासून असलेली बद्धकोष्ठता. त्याचबरोबर इतर अनेक कारणांनी पोटात दुखते. उदा. पोटात असलेल्या आतड्याभोवती गाठी (Lymph nodes) अपेन्डिसायटीस, आतड्याला बसलेला पीळ, आतड्याला झालेले टीबीचे संक्रमण, स्वादुपिंडाला आलेली सूज आणि मोठ्या आतड्यात होणारा दाह (Inflammatory bowel disease)) आणि या आजारात शौचावाटे शेंब आणि रक्तही पडते. मासिक पाळीची वेदना किंवा आहारातील काही गोष्टींना असलेली ॲलर्जी उदा. गहू खाणाऱ्यांमध्ये होणारा सिलीयाक डिसीज काही मुलांना केवळ ताण आणि तणावामुळे देखील पोटात दुखते.

❖ ५० टक्क्यांपेक्षा जास्त वेळा अपचन, गॅस किंवा साधा विषाणूंचा संसर्ग यामुळे पोटात दुखते.

❖ पोटात एका विशिष्ट ठिकाणी दुखते तेव्हा एवाद्या विशिष्ट अवयवाचा असलेला आजार दर्शवते. उदा. ॲपेन्डिक्स म्हणजे आंत्रपुच्छ याचा दाह झाला असता ओटीपोटात उजव्या बाजूला दुखते.

❖ रात्री-अपरात्री उद्भवणाऱ्या पोटदुखीचे अपचन हे प्रमुख कारण असते.

प्र. ३

माझ्या मुलाला वरचेवर पोटात दुखते. त्याला कुठला गंभीर आजार आहे का हे मला कसे समजेल?

उत्तर : एरवी व्यवस्थित दिसणारे मुल पोट दुखण्याची तक्रार करत असेल परंतु त्याचे रोजचे सर्व व्यवहार व्यवस्थित करत असेल तर त्याला कुठलाही गंभीर आजार असण्याची शक्यता कमी असते. मात्र जे बाळ आजारी दिसते आणि वेदनेपासून दुसरीकडे त्याचे लक्ष वेधून घेता येत नाही आणि हालचाल करताना दुखत असल्यामुळे ते जागेवर बसून राहते अशा मुलाला ताबडतोब वैद्यकीय तपासणीची गरज आहे हे ओळखले पाहिजे. त्याच्याकडे दुर्लक्ष करता कामा नये.

खालीलपैकी कोणताही धोकादायक लक्षणे दिसली तर मुलाला ताबडतोब वैद्यकीय तपासणीची गरज आहे हे लक्षात घ्या.

१. झोपेत खेळताना आणि शाळेतील कामात किंवा दैनंदिन कामात तीव्र वेदनेमुळे व्यत्यय येत असेल तर

२. पिवळी किंवा हिरवी उलटी होणे, पोट फुगणे, जुलाब होणे किंवा बद्धकोष्टता आणि पोटात दुखणे.

३.ताप, वेदना आणि कारण नसताना वजन घटणे.

४. शौचात अथवा उलटीत रक्त पडणे.

तुमच्या लहान मुलांचे तज्ञ तुम्हाला कधी विशेषज्ञाचा सल्ला घ्यावा हे सांगतील.

प्र.४

डॉक्टरांकडे जाण्यापूर्वी घरातल्या घरात काय औषधोपचार करता येतील?

उत्तर : जर तुमच्या मुलाला खूप तीव्रतेने पोटात दुखत असेल आणि वर सांगितल्याप्रमाणे धोक्याची लक्षणे दित असतील, पोट फुगले असेल, एखादी पिवळी अथवा हिरवी उलटी झाली, शौचावाटे रक्त पडले तर अशावेळी ताबडतोब जवळच्या आरोग्यसेवेकडे जावे. तोपर्यंत तोंडाने काहीही देऊ नये. हॉस्पिटलपर्यंत पोहोचेपर्यंत मुलाला तोंडी काही देऊ नये.

वारंवार पोटात दुखणाऱ्या मुलांसाठी घरगुती उपायाच्या सात अत्यंत महत्वाच्या सूचना :

१. तुमच्या मुलाला आडवे झोपवा आणि विश्रांती घेऊ द्या.

२. कोणत्याही शेक देणाऱ्या वस्तूने पोट शेका. (उदा. Heat Pad, गरम कपडा)

३. जर मुलाला भूक लागली तर त्याला जे खायला हवे आहेत ते द्यावे. परंतु साधे सपक अन्न द्यावे. उदा. भाज्यांचे सूप, भात, खिचडी, दही, केळे अथवा टोस्ट. जर मुलाला बरे वाटत नसेल तर त्याच्यावर खाण्याची जबरदस्ती करु नये. त्याला बरे वाटायला लागले की ते खायला सुरवात करील.

४. हलक्या हाताने पोटाला मालिश करावे. गॅस किंवा अपचन असल्यास त्याचा निश्चित फायदा होईल.

५. मुलाच्या शरीरातील पाणी कमी होऊ नये यासाठी त्याला थोडे थोडे पाणी पाजत राहावे.

६. त्याला शौचालयांमध्ये योग्य त्या स्थितीत बसू द्यावे. कधीकधी गुदद्वारात गोळी बसवून शौचास साफ करणे मुलाला फायद्याचे ठरू शकते. त्याला शौचाला त्रास होत असेल तर त्याचे मन दुसरीकडे वळवून उदा. पुस्तक वाचून दाखवत त्याची वेदना कमी करु शकतो.

७. जर वेदना खूप जास्त असेल तर पॅरासिटामोल सारखे औषध द्यावे. दुसरे कोणतेही औषध वापरु नये आणि स्वत:हून स्वत:च्या डोक्याने कोणती औषधे देऊ नयेत. कारण या औषधांनी वेदना वाढू शकते. किंवा ती विनाकारण धोकादायक ठरु शकतात.

तुम्ही स्वतः औषधोपचार करणे टाळावे कारण

१. परिस्थिती गंभीर होईल.
२. कारण झाकले जाईल.
३. औषधांचा डोस माहित असणे गरजेचे
४. औषधांचा दुष्परिणाम
५. औषधांची ॲलर्जी
६. औषधाची सवय लागण्याची शक्यता

कधी कधी तुमच्या मुलाच्या वेदनेच्या काळात त्याचा व्हिडिओ काढून डॉक्टरांना दाखवणे श्रेयस्कर ठरु शकते.

प्र. ५

डॉक्टर माझ्या मुलाच्या काय तपासण्या करतील?

उत्तर : जेव्हा तुम्ही डॉक्टरांना भेटायला जाता तेव्हा तुमच्या तक्रारी आणि शारीरिक तपासणीमध्ये सापडलेल्या गोष्टीवरुन आणि मुलाच्या वाढीबाबत केलेल्या तपासणीवरुन डॉक्टर काही रक्ताची, लघवीची, संडासची तपासणी आणि अल्ट्रासाउंड तपासणी करायला सांगण्याची शक्यता असते. बरेचदा व्यवस्थित विचारलेली माहिती आणि योग्य केलेली तपासणी यातूनच बद्धकोष्टसारख्या आजाराचे निदान करता येते. पोटात दुखणाऱ्या प्रत्येक मुलाची तपासणी करावी लागेलत असे नाही. खास करुन जेव्हा ते हसत-खेळत असते आणि त्याला खूप दुखत नसते.

अल्ट्रासोनोग्राफीवर पोटातील छोट्या गाठी (Mesenteric Lymph nodes)

१. अल्ट्रासोनोग्राफीवर आकाराने छोट्या गाठी अनेकदा दिसून येतात ज्याला काहीही विशेष महत्व देण्याची गरज नसते.

२. बरेचदा गाठी (Lymph nodes) आतड्याच्या विषाणूसंसर्गामुळे दिसत असतात. अशा पद्धतीच्या आतड्याच्या जंत संसर्गाने आलेल्या गाठी सहा आठवड्यात नाहीशा होतात. या गाठींमुळे कधी कधी पोटात कळ येऊन दुखू लागते. आंत्रपुच्छदाहासारखी (acute appendicitis) वेदना होऊ शकते.

३. या गाठींची इतर कारणे फार वेळा दिसून येत नाहीत आणि तुमचे डॉक्टर तुमच्या मुलाच्या परिस्थितीबद्दल योग्य तो सल्ला देतील.

प्र. ६

माझ्या मुलाला आंत्रपुच्छदाह (appendicitis) आहे असे मला कसे कळेल?

ज्याला आंत्रपुच्छदाहचा आजार आहे त्याच्या वेदना या बेंबीपासून सुरू होऊन पोटाच्या खालच्या भागामध्ये उजव्या बाजूला दुखणे जाते आणि मुल बरेचदा त्याची योग्य ती जागा आपल्या बोटांनी दर्शवू शकते. त्याचबरोबर त्याला उलटी किंवा मळमळ असू शकते. अल्ट्रासोनोग्राफीवर याचे निदान होते.

आकृती २ : अपेंडिक्सच्या आजारामुळे दुखणारी जागा दर्शवताना.

प्र.७

माझ्या मुलाला पोटामध्ये वरचेवर दुखते आणि मध्ये मध्ये बरा होतो. तो इतर वेळेला दिसताना छान दिसतो. त्याला अनेक डॉक्टरांनी पाहिले आहे. रक्त, लघवी, क्ष-किरण तपासणी आणि सीटीस्कॅन करुन झालेत. कुठेही काहीही दोष सापडलेला नाही. औषधांमुळे त्याला कायमचा आराम पडत नाही. सर्वजण म्हणतात काळजी करण्याचे काही कारण नाही का? मला खूप काळजी वाटते.

उत्तर : प्रत्येक मुल त्याला होत असलेल्या वेदनेबद्दल त्याच्या तीव्रतेबद्दल आणि त्याच्या जागेबद्दल म्हणजे बरोबर कुठे दुखते ते सांगण्यामध्ये वेगवेगळे असू शकते. यामुळेच त्यांची तपासणी कशी करावी ते अवघड होते. अनेकदा छातीपासून पुढे अगदी खाली ओटीपोटापर्यंत होत असलेल्या वेदना या पोटात दुखते या नावाखाली येऊ शकतात. त्यामुळे त्यांचे खरे कारण शोधून काढणे अवघड पडते. त्याचबरोबर डोकेदुखी, उलट्या, अपचन, शौचाला वेळच्यावेळी न होणे आणि ढेकर याला अनेकदा माणसे योग्य ते महत्व देत नाहीत. नुकतेच पोटात दुखते असे म्हणतात.

तुमचे डॉक्टर तुम्हाला तपासून आणि योग्य त्या तपासण्या करुन बाळाला पोटात दुखण्याचे कारण गंभीर नाही ना हे सांगू शकतात आणि त्याची योग्य ती कारणे शोधण्याचे काम करतात.

१० ते १५ टक्के शाळेत जाणारी मुलं वरचेवर पोटात दुखते अशी तक्रार करु शकतात. मात्र त्यांची वेदना ही खरी असते. त्याला कारण सापडेलच असं नाही. बरेचदा त्यांचे कारण त्यांचे आतडे जरुरीपेक्षा जास्त संवेदनशील असल्यामुळे आणि त्यांच्या आतड्याच्या हालचालींमध्ये फरक पडल्यामुळे दुखू शकते. अशा वेळी कोणत्याही प्रकारचा ताण तणाव असल्यास या तक्रारी वाढू शकतात. त्यामुळे मुलाचे आणि नातेवाईकांचे जगणे मुश्किल होऊन जाते. याला (Functional abdominal pain) कार्यात्मक दुखणे असे म्हणतात.

प्र.८

माझ्या मुलाला कार्यात्मक पोटात दुखत आहे.
(Function abdominal) हे कसे ओळखावे?

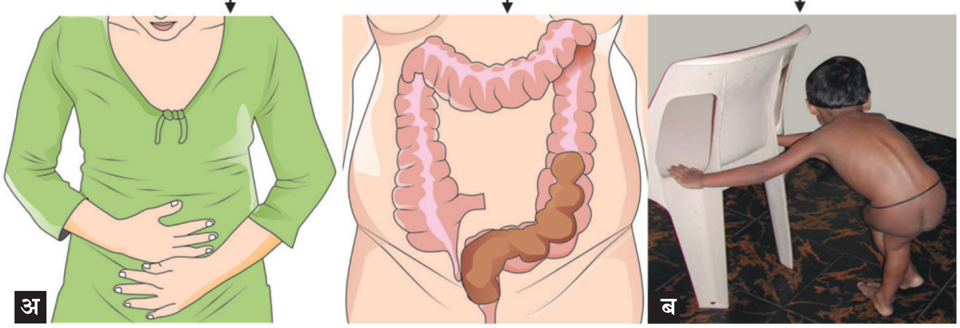
उत्तर : अशा पद्धतीचे दुखणे हे किरकोळ किंवा मध्यम प्रमाणात असते आणि यामुळे बाळ अस्वस्थ असते. पोटदुखी बेंबीकडे दर्शवली जाते. त्याच्याबरोबर गंभीर लक्षणे उदा. उलट्या, तोंडात होणाऱ्या जखमा, शौचावाटे पडणारे रक्त, ताप आणि झोपेत येणारा व्यत्यय असे काही दिसत नाही. तसेच मुलाच्या वाढीमुळे कुठल्याही प्रकारचा दोष दिसून येत नाही. जर डॉक्टरांच्या तपासणीमध्ये मुल व्यवस्थित आहे असे दिसले, मुलाच्या लक्षणांमध्ये आणि तपासणीमध्ये कोणत्याही धोकादायक गोष्टी दिसल्या नाहीत आणि सिटीस्कॅनदेखील नॉर्मल असेल तर अशा मुलाचे दुखणे फंक्शनल आहे असे समजायला हरकत नाही. तुमचे बालरोगतज्ञ किंवा बालरुग्णांच्या पचनसंस्थेचे तज्ञ (Pediatric gastroenterologist) ह्यांच्याकडून सल्ला घ्यावा.

प्र. ९

माझ्या ३ वर्षाच्या मुलाला वरचेवर पोटात दुखते. डॉक्टरांचे म्हणणे आहे की हे बद्धकोष्ठतेमुळे आहे मी काय करावे.

उत्तर : बद्धकोष्टता हे पोटात दुखण्याचे या वयातले महत्वाचे कारण असून शकते. जर इतर काही कारणे नसतील, उदा. लघवीतील जंतु संसर्ग नसेल तर त्याला बद्धकोष्टता आहे असे समजायला हरकत नाही.

अशी मुले एक विशिष्ट पद्धतीने उभी राहतात. (आकृती ३अ आणि ब) त्यांची कमरेकडील बाजू घट्ट करतात, शौचास करण्याचे टाळण्याचा प्रयत्न करतात. त्यांच्या शौचाच्या मार्गावर म्हणजे गुदद्वारावर जखमा असतात. कोरडी कठीण आणि मोठ्या आकाराची शी बाहेर पडू द्यायला घाबरत असतात. बद्धकोष्टतेबरोबर त्यांना चड्डीतच शौचास होणे आणि अंथरुणातच लघवी होणे या गोष्टी होऊ शकतात. अशावेळी लहान मुलांच्या तज्ञ डॉक्टरांना आणि लहान मुलांच्या पचनसंस्थेच्या तज्ञ डॉक्टरांना (Pediatric gastroenterologist भेटावे. ते बाळाच्या शौचाच्या प्रशिक्षणाबाबत योग्य ते मार्गदर्शन करतील. अशा परिस्थितीमध्ये शौचास साफ होण्याचे औषध देतील आणि फेरतपासणीसाठी बोलवतील.



क ड ई पोटात दुखण्यास कारणीभूत ठरणारे वेगवेगळ्या आकाराचे मोठे कोरडे मळ

आकृती ३ : अ ते ई बद्धकोष्ठता

प्र. १०

पोट दुखताना होणारी वेदना टाळण्यासाठी किंवा वेदना शमवण्यासाठी काही सल्ला द्याल का?

उत्तर :

❖ आहारात पुरेसे पाणी, पुरेसा चोथा असावा आणि चमचमीत / तेलकट / जंक खाणे टाळावे.

❖ योग्य ते शौच-प्रशिक्षण द्यावे. कधीही एरंडेल तेलासारखे औषधाचा वापर करु नये.

❖ मुलाचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी एखादे पुस्तक वाचून दाखवावे, गोष्ट सांगावी किंवा पोट शेकावे किंवा छोट्या खेळात त्याला गुंतवून ठेवावे.

❖ अशा मुलाचा व्हिडीओ डॉक्टरांकडे पाठवावा आणि टेलिफोनवर सल्ला घ्यावा स्वत:हून औषधे करु नयेत. औषधांमुळे वेदना दबली जाऊ शकते किंवा वाढू शकते.

❖ ग्लिसरीन सपोझिटरी वापरल्यास बद्धकोष्ठतेमध्ये ताबडतोब आराम मिळतो.

जेव्हा तपासण्यांमध्ये काहीही कारण आढळून येत नाही. त्या मुलांच्या इतर काही समस्या आहे का ते शोधून काढण्याचा प्रयत्न करा.

❖ ज्या गोष्टींमुळे वेदना वाढते आणि ज्या गोष्टींमुळे वेदना कमी होते अशा गोष्टी शोधून काढा. डॉक्टरांना त्याचे मुख्य कारण काय आहे हे शोधू द्या.