



# Trijzaru nerva neiralģija

**Trijzaru nerva neiralģija ir realitāte, – tās nav tikai iedomas.**

Ja galvassāpes kļūst par apgrūtinājumu, tās ir jāārstē. Šī informatīvā materiāla mērķis ir palīdzēt Jums izprast savas galvassāpes, diagnozi un ārstēšanu, kā arī palīdzēt Jums sadarboties ar ārstu vai medmāsu tā, lai tiktu sasniegti vislabākie Jūsu ārstēšanas rezultāti.



## Kas ir trijzaru nerva neiralģija?

Trijzaru nerva neiralģija (TNN) ir trijzaru nerva sāpes sejā, kas rada ļoti lielu diskomfortu. TNN raksturo stipras, elektriskās strāvas triecienam līdzīgas sāpes, kas pārvietojas pa trijzaru nervu.



## Kas izraisa TNN?

Neskatoties uz daudziem medicīniskajiem pētījumiem, precīzs sāpju iemesls joprojām nav atklāts. Ir cilvēki, kuriem pie skartā nerva ļoti cieši pieguļ asinsvads, tādējādi to kairinot. Tomēr pastāv arī citi TNN iemesli. Lielākajai daļai pacientu sāpju iemesls diemžēl paliek nezināms.



**Neskatoties uz daudziem medicīniskajiem pētījumiem, precīzs sāpju iemesls joprojām nav atklāts.**



## Kādi ir TNN simptomi?

Cilvēki, kuriem ir TNN, parasti norāda, ka sāpes jūt vaigā vai žoklī, turklāt tikai vienā sejas pusē. Sāpes ir īslaicīgas, bet sāpju lēkmes var atkārtoties viena pēc otras līdz divām minūtēm, pat vairākas reizes dienā, katru dienu, nedēļām vai mēnešiem ilgi. Naktī lēkmes sastopamas reti. Sāpes parasti sākas bez brīdinājuma, bet sāpju lēkmi var izprovocēt viegls pieskāriens sejai, vējš vai auksts gaiss, ēšana, dzeršana, zobu tīrīšana, runāšana.

Starp lēkmēm sāpju nav, taču cilvēki reizēm tik ļoti baidās no sāpju izprovocēšanas, ka vairās pat no ēšanas, dzeršanas. Tādēļ TNN ir ļoti nomācošs stāvoklis.



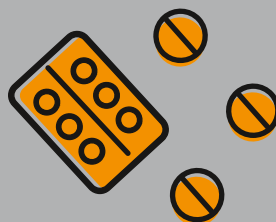
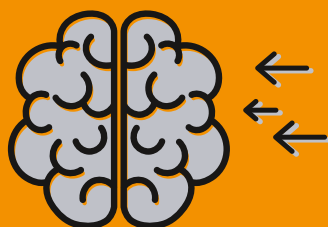
## Kam attīstās TNN?

TNN nav bieži sastopama. Tā skar vienu līdz divus cilvēkus no tūkstsots. Sievietēm šāda veida sāpes ir sastopamas divreiz biežāk nekā vīriešiem. Pirmā lēkme lielākoties tiek pieredzēta pēc piecdesmit gadu vecuma, taču TNN var sākties jebkurā dzīves posmā.



## Vai man nepieciešami kādi izmeklējumi?

Jā, ir nepieciešams veikt galvas smadzeņu magnētiskās rezonanses izmeklējumu. TNN pēc saviem raksturīgajiem simptomiem ir labi atpazīstama, tomēr dažreiz līdzīgus simptomus var izraisīt arī kāda cita pamatslimība.



## Kāda ir pieejamā ārstēšana?

Parastie pretsāpju līdzekļi nepalīdz atvieglot TNN sāpes. TNN ārstēšanai izmanto profilaktiskos medikamentus. Ņemot vērā, ka TNN ir saistīta ar ļoti lielām sāpēm un ciešanām, ir nepieciešams pēc iespējas ātrāk nokļūt pie speciālista, kurš nozīmēs atbilstošu ārstēšanu.

Profilaktiskie medikamenti novērš sāpju lēkmi, pirms vēl tā sākusies. Profilaktiskās terapijas medikamentus nepieciešams lietot katru dienu, iespējams, diezgan ilgu laika periodu. Var būt nepieciešamas lielas zāļu devas. Lietojot profilaktiskos medikamentus, iespējamo blakusparādību dēļ Jums būs jāatrodas rūpīgā ārstu uzraudzībā, kas sevī ietver gan regulāru asins analīžu veikšanu, gan sirds veselības uzraudzīšanu. Kad lēkmes sāk mazināties un tiek pilnībā kontrolētas, var tikt apspriests jautājums par profilaktisko medikamentu devas samazināšanu.



## Ko darīt, ja nozīmētā ārstēšana nav efektīva?

Profilaktiskās terapijas veidi ir daudzi un dažādi. Ja neiedarbojas viens medikaments, ir iespēja lietot citu, kas var būt iedarbīgāks. Dažkārt vienlaicīgi tiek lietoti divi vai vairāki medikamenti. Reizēm nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās, taču to vajadzētu apsvērt kā pēdējo iespēju, jo šāda veida ārstēšana var radīt paliekošas sekas. Tas noteikti jāizrunā ar atbilstošās jomas speciālistiem.



## Vai man kļūs labāk?

TNN parasti ir iespējams kontrolēt. Mēdz būt gadījumi, kad tā pāriet pati no sevis, taču tas nav prognozējams.





## Ko es varu darīt, lai sev palīdzētu?

Lai ārstēšana būtu efektīva, ir jālūdz medicīniskā palīdzība. Cilvēki, kuri cieš no TNN, dažkārt vēšas pēc palīdzības pie zobārsta, taču nepamata zobu labošana neatvieglo šāda veida sāpes. Ir svarīgi izvairīties no veselu zobu nevajadzīgas labošanas. Profilaktiskie medikamenti jālieto tieši tā, kā nozīmējis ārsts. Parastie pretsāpju līdzekļi pie TNN nav efektīvi, jo to iedarbība prasa pārāk ilgu laiku, turklāt, lietojot tos pārāk bieži, veselībai var tikt nodarīts kaitējums.

Ir svarīgi atpazīt un izvairīties no faktoriem, kas var provocēt TNN. Ja sāpes provocējas ēdot vai dzerot, jāpatur prātā, ka šādus izraisītājfaktorus jeb triggerus nevar pilnībā izslēgt no ikdienas. Lai Jūs būtu vesels un nerastos papildu problēmas, katru dienu jāuzņem pilnvērtīgs uzturs un pietiekams daudzums šķidruma.



**Ir svarīgi izvairīties no  
veselu zobu nevajadzīgas  
labošanas.**



## Rakstiet sāpju dienasgrāmatu

Dienasgrāmatā varat piefiksēt daudz būtiskas informācijas par savām sāpju lēkmēm: cik bieži Jums tās rodas, kad sākas, cik ilgi turpinās un kas tās izsauc. Šie pieraksti var palīdzēt novērtēt, cik labi darbojas ārstēšana.

# Galvassāpju kalendārs

mēnesis \_\_\_\_\_

Lūdzu uzrakstiet visus medikamentus,  
kurus jūs lietojat galvassāpju ārtēšanai:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sāpju stiprums: 0-10 balles (0 = nav sāpju, 10 = vissitprākās sāpes)	Sāpju ilgums stundās	
<b>Priekšvēstneši:</b> A - Redzes traucējumi B - Jušanas traucējumi (tirpšana, nejutīgums) C - Runas traucējumi * - Cits _____ o - Cits _____	<b>Sāpju rašanās iemesls:</b> 1. Uztraukums/stress 2. Atveseļošanās periods 3. Mainīts gulēšanas/celšanās ritms 4. Menstruācijas 5. Alkohols, pārtika _____ 6. Cits _____	<b>Citi saistītie simptomi:</b> D - Asarošana E - Acu apsārtums F - Aizlikts deguns, deguna tecēšana G - Vēdera sāpes H - Cits _____

		Sāpju veids un rašanās vieta							Simptomi							Medikaments	Skaitis Pilieni / tabletes	Vai medikaments palīdzēja?			Diena
																		Jā	Nē	Mazliet	
Diena	Stiprums	Priekšvēstneši	Ilgums	Pulsējošas / Asas	Trulas/ Nomācošas	Vienpusējas	Divpusējas	Sāpju iemesls	Vemšana	Slikta dūša	Nepatika pret skaņu	Nepatika pret gaismu	Nepatika pret smakām	Citi simptomi							
1																				1	
2																				2	
3																				3	
4																				4	
5																				5	
6																				6	
7																				7	
8																				8	
9																				9	
10																				10	
11																				11	
12																				12	
13																				13	
14																				14	
15																				15	
16																				16	
17																				17	
18																				18	
19																				19	
20																				20	
21																				21	
22																				22	
23																				23	
24																				24	
25																				25	
26																				26	
27																				27	
28																				28	
29																				29	
30																				30	
31																				31	

Lai iegūtu sīkāku informāciju par kampaņu, apmeklējiet vietni  
[www.l-t-b.org](http://www.l-t-b.org)