



Pastāvīgas idiopātiskas sejas sāpes

Galvassāpes 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 pastāvīgas idiopātiskas sejas sāpes?

Pastāvīgas idiopātiskas sejas sāpes (ISS) ir pastāvīgas, trulas, smeldzīgas, stipras sāpes vienā sejas pusē bez zināma iemesla.



Kas izraisa pastāvīgas ISS?

Pastāvīgu ISS cēlonis nav zināms.



Kādi ir pastāvīgu ISS simptomi?

Cilvēki, kuriem ir pastāvīgas ISS, tās apraksta kā sāpes **vaigā un apakšžoklī, dažkārt arī pieauss rajonā un deniņos**. Retāk tās tiek raksturotas

kā sāpes, kas līdzīgas elektriskās strāvas triecienam, kas var kļūdaini atgādināt trijzaru nerva neiralģiju. Jāņem vērā, ka cilvēkam vienlaicīgi var būt abas šīs saslimšanas. Atšķirībā no trijzaru nerva neiralģijas, pastāvīgām ISS nav specifisku izraisītājfaktoru.



Kurus cilvēkus skar pastāvīgas ISS?

Pastāvīgas ISS ir ļoti reti sastopamas. Visbiežāk pastāvīgas ISS skar jaunas sievietes, bet tās var sākties jebkurā vecumā.



Vai man nepieciešami kādi izmeklējumi?

Nepastāv speciāli izmeklējumi, kas ļautu apstiprināt pastāvīgu ISS diagnozi.



Kāda ir pieejamā ārstēšana?

Pretsāpju medikamenti nav efektīvi pastāvīgu ISS ārstēšanā. Lielākajai daļai pacientu vispiemērotākā ir ārstēšana ar **profilaktiskajiem medikamentiem**, taču tos var nozīmēt tikai ārsts-speciālists vizītes laikā. Šie 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 ISS lēkmju biežums mazinājies, 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.



Ko es varu darīt, lai sev palīdzētu?

Lai ārstēšana būtu efektīva, ir jālūdz medicīniskā palīdzība. Cilvēki, kuri cieš no pastāvīgām ISS, dažkārt vērstas pēc palīdzības pie zobārsta, taču **nepamatota 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 pastāvīgu ISS ārstēšanā nav efektīvi, un, lietojot tos pārāk bieži, veselībai var tikt nodarīts kaitējums.



Rakstiet sāpju dienasgrāmatu

Dienasgrāmatā varat piefiksēt daudz būtiskas informācijas par savām sāpēm: cik bieži Jums tās rodas, kad sākas un cik ilgi turpinās. Šie pie raksti var palīdzēt novērtēt, cik labi darbojas ārstēšana.

Galvassāpju kalendārs

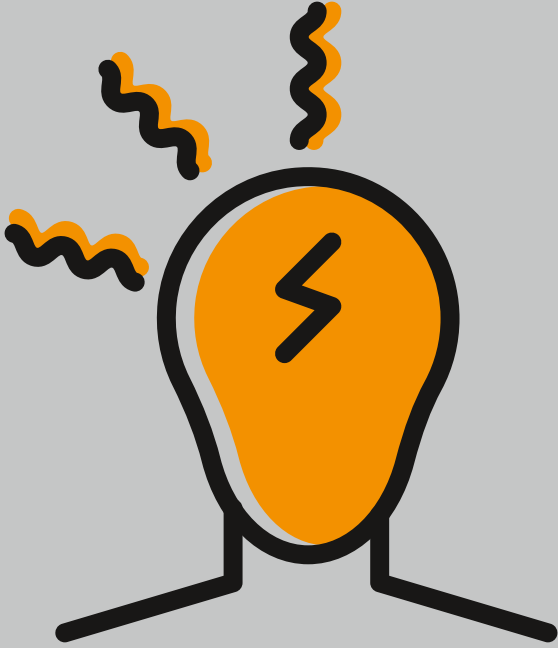
mēnesis _____

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	
Priekšvēstneši: A - Redzes traucējumi B - Jušanas traucējumi (tirpšana, nejutīgums) C - Runas traucējumi * - Cits _____ o - Cits _____	Sāpju rašanās iemesls: 1. Uztraukums/stress 2. Atveseļošanās periods 3. Mainīts gulēšanas/celšanās ritms 4. Menstruācijas 5. Alkohols, pārtika _____ 6. Cits _____	Citi saistītie simptomi: 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	Dvipusējas	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