

JŪSU NOSLĒPUMAINAJĀM SĀPĒM VARĒTU BŪT VĀRDS

VAI JŪS CIEŠAT NO NEIZSKAIDROJAMĀM SĀPĒM?

Iespējams, ka šis buklets piesaistīja jūsu uzmanību tāpēc, ka ciešat no sāpēm, kam nav redzama iemesla un kas nepāriet, lietojot tradicionālos pretsāpju līdzekļus. Iespējams, ka ciešat sāpes pārāk ilgi – dažus mēnešus, varbūt pat vairāk. Ja jūs nomāc sāpes bez redzama iemesla un jūs nevarat tās novērst, iespējams, jums ir neiropātiska rakstura sāpes.

KAS IR NEIROPĀTISKAS SĀPES?

Sāpes ir normāla organisma atbildes reakcija, kas signalizē jums par novirzi no normas vai bojājumu. Šādas sāpes ir nopietns brīdinājums vai aizsargreakcija. Taču, ja sāpes turpinās vēl ilgi pēc sākotnējā bojājuma sadzīšanas un kļuvis par reālu problēmu, ar ko kļuvis gandrīz neiespējami sadzīvot, tās sauc par hroniskām sāpēm.

Neiropātiskas sāpes ir hronisku sāpju veids, ko izraisa bojājums sāpju jušanas nervos vai nervu sistēmas daļās, kas pārvada sāpju signālus, kā muguras vai galvas smadzenes. Neiropātiskas sāpes nepilda aizsargfunkciju, tās pareizi jādiagnosticē un jāārstē.

KĀ JŪS VARAT NOVĒRST NEIROPĀTISKAS SĀPES?

Ir vairākas lietas, ko varat darīt, lai novērstu neiropātiskas sāpes:

- Rakstiet sāpju dienasgrāmatu: jāpieraksta stiprākās un vieglākās sāpes, ko sajūtāt pēdējo 24 stundu laikā, kas izraisīja sāpes, kas lika justies labāk, vai miegam bija ietekme uz sāpēm
- Runājiet atklāti par sāpēm ar ģimeni un draugiem
- Regulāri pārrunājiet savas sāpes ar ārstu, īpaši tad, ja sāpes nav samazinājušās vai radušās kādas šaubas
- Jautājiet ārstam padomu par vingrinājumiem un relaksācijas tehnikām, kas varētu palīdzēt
- Atcerieties, ka sāpes var būt ilgstošas, tām nepieciešama ilgstoša ārstēšana un tāpēc vajadzīga pacietība

KĀPĒC JUMS JĀCENŠAS TIKT GALĀ AR SĀPĒM PAŠAM, JA IR PIEEJAMA PALĪDZĪBA?

Sāpes, ko jūtat, ir reālas un, atbilstoši sniedzot palīdzību, tās var efektīvi ārstēt. Dodieties pie sava ārsta un skaidri raksturojiet savus simptomus. Tas palīdzēs uzstādīt jūsu sāpēm pareizo diagnozi un piedāvāt jums ārstēšanas iespējas. Uzreiz atrisināt situāciju nebūs iespējams, bet jūs varēsiet saņemt palīdzību.

ATBILSTOŠAS ĀRSTĒŠANAS PIEMEKLĒŠANA

Atrodot vislabāko iespēju, kā sarunāties ar jūsu ārstu un apspriest savus simptomus, jūs esat spēris platu soli pretim sev piemērotas ārstēšanas noteikšanai. Jums tiks piedāvātas vairākas iespējas, tai skaitā:

- Zāles
- Fizikālā terapija (kā siltuma procedūras)
- Fizioterapija (stiepšanās un nostiprinoši vingrinājumi)
- TENS (transkutāna elektriska nervu stimulācija)
- Psiholoģiskās metodes (lai palīdzētu pacientam sadzīvot ar sāpēm, relaksācijas tehnikas, psihoterapijas metodes)
- Akupunktūra

Neiropātiskas sāpes dažādiem pacientiem var būt atšķirīgas, tāpēc ārsts var izvēlēties dažādus veidus, kā tās ārstēt.

SĀPJU KONTROLE

Dzīve ar neiropātiskām sāpēm var būt depresīva un nogurdinoša. Secinot, ka sāpes ir neiropātiskas, un apspriežoties ar savu ārstu, jūs varat spert pirmos soļus, lai atrastu tām efektīvu ārstēšanu. Jūs varat izmēģināt vairākas atšķirīgas ārstēšanas metodes, taču nav garantijas, ka tās pilnībā atbrīvos jūs no sāpēm. Ir svarīgi atcerēties, ka jūs varat kontrolēt sāpes.

NOSLĒPUMS UZMINĒTS?

Ja simptomi, kas aprakstīti šai bukletā, līdzinās jūsu sāpēm, jums jāgriežas pie ārsta. Paņemiet šo bukletu līdzi un, ja nepieciešams, izmantojiet, lai labāk varētu raksturot savas sāpes ārstam. Noslēpumainās sāpes, kas jūs tik ilgi mocījušas, var būt neiropātiskas sāpes. Ja mēs zinām, kādas tās ir, mēs varam tās ārstēt.

RUNĀJIET AR SAVU ĀRSTU

Ja jums šķiet, ka jums ir hroniskas sāpes, dodieties pie sava ārsta. Apdomājiet, kā labāk raksturot sāpes, ko jūtat, kādas ķermeņa daļas tās skar. Ārstam noteikti palīdzēs šāda informācija:

- Kad sāpes sākas?
- Vai sāpes izplatās vai izstaro uz citām ķermeņa daļām?
- Cik stipras ir sāpes?
- Cik bieži parādās sāpes?

Pastāstiet ārstam, vai sāpes ietekmē jūsu darbu, sabiedrisko vai privāto dzīvi. Jo skaidrāk un pilnīgāk jūs aprakstīsiet savus simptomus un to, kā tie ietekmē jūsu ikdienas dzīvi, jo vieglāk jūsu ārstam būs uzstādīt pareizo diagnozi un ordinēt jums vislabāko ārstēšanu.

IKVIENS CILVĒKS IR ATŠĶIRĪGS

Katram sāpes izpaužas atšķirīgi. Ja jums ir neiropātiskas sāpes, jūs varat tās sajūt jebkurā ķermeņa daļā, bez tam sāpēm var pievienoties viena vai vairākas no zemāk minētajām sajūtām:

- Dedzināšana
- Tirpšana
- Dursťšana
- Elektriskai strāvai līdzīgas sajūtas
- Salšana

DEDZINOŠAS SĀPES

Vai sāpes pārāk ilgi liek jums degt kā uguni?



TIRPSTOŠAS SĀPES

Vai sāpes pārāk ilgi liek jums sajūt zem ādas nejauku tirpšanu?



DURSTOŠAS SĀPES

Vai jums šķiet, ka sāpes jūs caurdur?



ŠAUJOŠAS SĀPES

Vai neizskaidrotas sāpes liek jums justies kā elektriskā šoka upurim?



NEPADODIETIES UN NEIESLĪGSTIET DEPRESIJĀ ŠO ILGSTOŠO SĀPJU DĒĻ, KAS IR TIK GRŪTI ĀRSTĒJAMAS. APMEKLĒJIET SAVU ĀRSTU UN APRAKSTIET SAVAS SĀPES. ĀRSTS VAR PALĪDZĒT JUMS ATRAST PAREIZO SĀPJU ĀRSTĒŠANAS METODI.

IZRUNĀJIETIES AR SAVU ĀRSTU PAR NEIROPĀTISKĀM SĀPĒM UN PIEMĒROTĀKO ĀRSTĒŠANU

STINDZINOŠAS SĀPES

Vai sāpes liek jums drebināties līdz kaulam?

