

GALVASSĀPJU KALENDĀRS

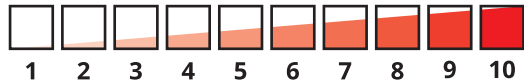
Mēnesis _____

Lūdzu, uzrakstiet visus medikamentus, kurus Jūs lietojat pret galvassāpēm:

1. _____
2. _____
3. _____

Sāpju stiprums: 0-10 punkti

(0=nav sāpju; 10=visstiprākās sāpes)



Priekšvēstneši= Aura*:

- A - Redzes traucējumi
- B - Jušanas traucējumi (tirpšana, nejutīgums)
- C - Runas traucējumi
- D - Cits simptoms _____
- E - Cits simptoms _____

*Aura- savdabīgas izjūtas (5-60 min) pirms migrēnas sāpēm

Citi saistītie simptomi:

- D - Asarošana
- E - Acu apsārtums
- F - Deguna tecēšana
- G - Vēdera aizcietējums
- H - Cits _____

Sāpju rašanās iemesls

1. Uztraukums / stress
2. Atveseļošanās periods
3. Mainīts gulēšanas / ceļšanās ritms
4. Menstruācijas
5. Alkohols, pārtika _____
6. Cits _____

Sāpju veids un lokalizācija							Sāpju iemesls	Simptomi					Medikaments	Skaitis		Vai medikaments palīdzēja?		Diena	
Diena	Stiprums	Priekšvēstneši	Ilgums	Pulsējošas / Asas	Trulas / Nomācošas	Vienpusējas		Divpusējas	Vemšana	Slikta dūša	Nepatika pret skaņu	Nepatika pret gaismu		Nepatika pret smakām	Citi simptomi	Pilieni / tabletes	Jā		Nē
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

GALVASSĀPJU KABINETS

Ambulatorā klīnika

Tālrunis:

+371 26631659,

+371 67733548

E-pasts:

poliklinika@jaunkemeri.lv

IETEIKUMI GALVASSĀPJU PACIENTAM

- ◆ Pildi galvassāpju dienasgrāmatu. Izpēti, kas izraisa galvassāpju epizodes, atzīmē medikamentu lietošanas biežumu un efektu.
- ◆ Atceries dienas laikā regulāri padzerties ūdeni.
- ◆ Pārskati savu ēdienkarti un ēšanas ieradumus. Ieturi regulāras ēdienreizes.
- ◆ Regulāri izkustini savu ķermeni. Ieteicama aeroba slodze vismaz 30 minūtes 3x nedēļā.
- ◆ Rūpējies par miega kvalitāti.
- ◆ Atrodi sev piemērotākās prāta un ķermeņa relaksācijas metodes, praktizē tās ikdienā (elpošanas vingrinājumi, akupunktūra, masāža, aromterapija, ūdens procedūras, joga, ci-gun, meditācija u.c.)
- ◆ Ieteicama arī psihotetapija, KBT (kognitīvi biheiviorālā terapija), deju un kustību terapija, *biofeedback*.
- ◆ Nelieto pretsāpju medikamentus galvassāpju ārstēšanai vairāk kā 2 dienas nedēļā, ne vairāk kā 3 dienas pēc kārtas, jo pastāv medikamentu atkarīgu galvassāpju risks.