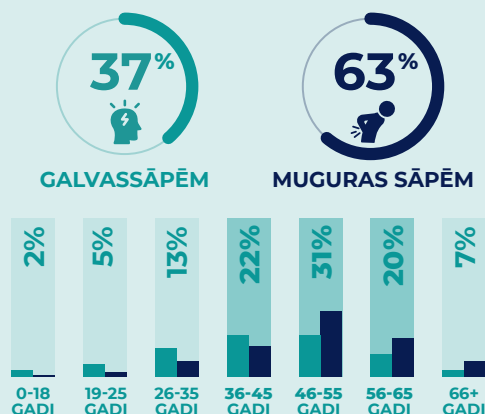


Līdzcilvēku izglītojošā projekta ATPAZĪSTI SAVAS SĀPES ietvaros cilvēki* aizpildījuši veselības pašpārbaudes testu

*respondentu skaits 5000

Aizpildīja atpazīšanas un izvērtēšanas testu



♂ **11%** Tikai katrs 10. respondents ir **vīrietis**



Vai vīriešiem sāp mazāk?

Nē, vīrieši mazāk rūpējas par savu veselību.



balstoties uz testa rezultātiem

78%

noteikti **nepieciešama konsultācija** ar ģimenes ārstu vai neirologu

16%

no viņiem ar ārstu par savām galvas vai muguras sāpēm nav konsultējušies.

Tā vietā, lai dotos pie ārsta, cilvēki pārsvarā izvēlās nogaidīt vai lieto bezrecepšu pretsāpju medikamentus.



75%

Lieto bezrecepšu medikamentus galvassāpju novēršanai

NSPIL bieža lietošana var izraisīt



DIEMŽĒL TIKAI

17%

sāpju mazināšanai veic kādas fiziskas aktivitātes

⚠️ **Pašārstēšanās var būt neefektīva/ un pat kaitīga.**

NSPIL – nesteroidie pretiekaisuma līdzekļi

80%

Lieto bezrecepšu medikamentus savu sāpju mazināšanai un ir konsultējušies ar ārstu



42% ar ģimenes ārstu



6% ar vairākiem ārstiem

32% ar neirologu

Retām galvassāpju un nespecifisku muguras sāpju epizodēm bezrecepšu medikamenti ir gana efektīvi.



Situācijā, kad būtu **nepieciešami citi specifiskāki pretsāpju līdzekļi** un tie ir rekomendēti (piem., antikonvulsanti, antidepresanti), **pacienti tos nelieto, subjektīvi baidoties no blakusparādībām.**

18%

atstāja savus kontaktus, lai uzzinātu par speciālistu pieejamību un iespējami ātru pierakstu.



Gandrīz puse no tiem apstiprināja savu vēlēšanos pierakstīties pie **neirologa**, lai pārrunātu efektīvāko terapiju sāpju ārstēšanai.

Diemžēl vēlāk puse no tiem, kam tuvākajā laikā tika atrasts un veikts pieraksts pie speciālista, **vizīti atcēla.**



Attālinātas konsultācijas izvēlējās tikai

9 klienti

Attālināta konsultācija galvassāpju un muguras sāpju gadījumos ir līdzvērtīga klātienē konsultācijai, kuras laikā ir iespējams noskaidrot, vai ir sarkano karogu simptomi, kādi ir sāpju provocējošie faktori u.tml.



Sarunas galvas un muguras sāpju nogurdinātajiem

dr. Jānis Mednieks, VCA Neuro klīnikas vadītājs;
dr. Linda Zvaune, RSU neiroloģijas un neiroķirurģijas katedras pasniedzēja



Cukura diabēta izraisītas neiroloģiskās komplikācijas, to diagnosticēšana un terapija

dr. Jānis Mednieks, VCA Neuro klīnikas vadītājs;
prof. Ilze Konrāde, RAKUS endokrinoloģijas nodaļas vadītāja

Šādas diskusijas ļauj kļūdēt mītus par specifisku medikamentu grupu kaitīgumu, uzsvērt nemedikamentozas terapijas nozīmi un veicināt savlaicīgu pacientu vēršanos pēc palīdzības pie ārsta.

Līdzcilvēku izglītojošais projekts "Atpazīsti savas sāpes!" tapis sadarbībā ar "Veselības centru apvienību" un VIATRIS. Vairāk par projektu lasiet www.epoliklinika.lv sadaļā "Atpazīsti savas sāpes".



Noskenē, lai skatītos

You Tube
VCA Poliklīnika



Noskenē, lai skatītos

You Tube
VCA Poliklīnika