



IESPĒJAMĀ RĪCĪBA PROBLĒMU GADĪJUMOS



1. Sāpes ausīs

Vidusauss iekaisums var rasties pēc akūtas vīrusu infekcijas, pēc iesnām vai klepus. Iespējamais iemesls var būt arī ārējās auss ejas iekaisums, neiralģija.

PAREIZA RĪCĪBA:

- vari lietot bezrecepšu pretsāpju medikamentus;
- ieteicams doties pie ģimenes ārsta, kurš izlems vai jālieto antibiotikas, ja jālieto, tad kādas un vai nepieciešams nosūtījums pie ORL speciālista.

NEPAREIZA RĪCĪBA:

- kaut ko pilināt ausīs;
- sildīt ausis;
- likt ausīs kādus svešķermeņus, piemēram, t.s. "ausu puķes".

**Dodies uz Neatliekamās medicīnas centru pats
vai izsauc NMPD, ja:**

- ir pēkšņa smaga asiņošana no augšējiem elpceļiem;
- ja asiņošana sākas pēc ORL operācijām, kas veiktas pēdējo 2 nedēļu laikā;
- ja parādās apgrūtināta elpošana, smakšana;
- ja pēkšņi pietūkst kakls, parādās sāpīgs apsārtums uz kakla, kas dinamiskā strauji pastiprinās;
- ja augšējos elpceļos ir nokļuvis svešķermenis, kuru nevar pats izņemt;
- ja pietūkst acis, parādās redzes traucējumi pēc deguna blakusdobumu iekaisuma.



IESPĒJAMĀ RĪCĪBA PROBLĒMU GADĪJUMOS



2. Deguna blakusdobumu iekaisums

Var rasties pēc akūtas vīrusu saslimšanas, tautā sauktās saaukstēšanās. Parasti parādās sāpes, spiediena sajūta pierē, acīs, arī uz zobiem, īpaši noliecoties. Ir strutaini (zaļi, dzelteni) izdalījumi no deguna vai aizdegunē.

PAREIZA RĪCĪBA:

- skalo degunu ar izotonisku sālsūdens šķīdumu lielā apjomā;
- ja deguns ļoti aizlikts, vari iepilināt bez receptes nopērkamos deguna pilienus, kas noņem deguna tūsku (nelietot ilgāk par 4-5 dienām);
- sāpju, paaugstinātas ķermeņa temperatūras gadījumā lieto bezrecepšu pret sāpju medikamentus;
- doties pie ģimenes ārsta, kurš izlems vai ir jālieto antibiotikas un kādas.

NEPAREIZA RĪCĪBA:

- sildīt deguna blakusdobumu apvidu;
- ievietot degunā kādus svešķermeņus, piemēram - ķiplokus.

**Dodies uz Neatliekamās medicīnas centru pats
vai izsauc NMPD, ja:**

- ir pēkšņa smaga asiņošana no augšējiem elpceļiem;
- ja asiņošana sākas pēc ORL operācijām, kas veiktas pēdējo 2 nedēļu laikā;
- ja parādās apgrūtināta elpošana, smakšana;
- ja pēkšņi pietūkst kakls, parādās sāpīgs apsārtums uz kakla, kas dinamikā strauji pastiprinās;
- ja augšējos elpceļos ir nokļuvis svešķermenis, kuru nevar pats izņemt;
- ja pietūkst acis, parādās redzes traucējumi pēc deguna blakusdobumu iekaisuma.



IESPĒJAMĀ RĪCĪBA PROBLĒMU GADĪJUMOS



3. Akūts tonsillīts (angīna)

Iemesls ir streptokoku infekcija, kas izpaužas ar sāpēm kaklā, paaugstinātu ķermeņa temperatūru, īpaši sāpīga ir rīšana.

PAREIZA RĪCĪBA:

- lieto bezrecepšu medikamentus, kas mazina sāpes un pazemina ķermeņa temperatūru;
- skalo kaklu ar sālsūdeni;
- dzer daudz šķidruma;
- doties pie ģimenes ārsta, kurš izvērtēs vai un kādas antibiotikas nepieciešamas.

NEPAREIZA RĪCĪBA:

- sildīt kaklu, likt spirta kompreses
- izvairīties no skābiem, asiem, karstiem, kairinošiem ēdieniem, dzērieniem

**Dodies uz Neatliekamās medicīnas centru pats
vai izsauc NMPD, ja:**

- ir pēkšņa smaga asiņošana no augšējiem elpceļiem;
- ja asiņošana sākas pēc ORL operācijām, kas veiktas pēdējo 2 nedēļu laikā;
- ja parādās apgrūtināta elpošana, smakšana;
- ja pēkšņi pietūkst kakls, parādās sāpīgs apsārtums uz kakla, kas dinamikā strauji pastiprinās;
- ja augšējos elpceļos ir nokļuvis svešķermenis, kuru nevar pats izņemt;
- ja pietūkst acis, parādās redzes traucējumi pēc deguna blakusdobumu iekaisuma.



IESPĒJAMĀ RĪCĪBA PROBLĒMU GADĪJUMOS



4. Akūts laringīts

Balsenes gļotādas iekaisums, ko parasti izraisa akūta vīrusa infekcija vai arī balss pārpūle (k dziedot, dziedot, runājot).

PAREIZA RĪCĪBA:

- dzer daudz šķidruma
- saudzē balsi- klusē. Ja jārunā, tad īsos precīzos vārdos, bet nedrīkst čukstēt;
- var lietot bezrecepšu kakla aerosolus uz eļļas bāzes vai arī sūkājamās tabletes kaklam, kas atvieglos kairinājuma sajūtu
- dodies pie ģimenes ārsta, ja nepaliek labāk dažu dienu laikā.

NEPAREIZA RĪCĪBA:

- censties čukstēt;
- veikt inhalācijas ar karstu tvaiku (var apdedzināt elpceļus).

**Dodies uz Neatliekamās medicīnas centru pats
vai izsauc NMPD, ja:**

- ir pēkšņa smaga asiņošana no augšējiem elpceļiem;
- ja asiņošana sākas pēc ORL operācijām, kas veiktas pēdējo 2 nedēļu laikā;
- ja parādās apgrūtināta elpošana, smakšana;
- ja pēkšņi pietūkst kakls, parādās sāpīgs apsārtums uz kakla, kas dinamikā strauji pastiprinās;
- ja augšējos elpceļos ir nokļuvis svešķermenis, kuru nevar pats izņemt;
- ja pietūkst acis, parādās redzes traucējumi pēc deguna blakusdobumu iekaisuma.



IESPĒJAMĀ RĪCĪBA PROBLĒMU GADĪJUMOS



5. Sēra korķi ausīs

Parasti veidojas pēc peldēšanās vai mazgāšanās, kad ausīs iekļūst ūdens.

PAREIZA RĪCĪBA:

- dodies pie ģimenes ārsta, lai izskalotu sēra korķi

NEPAREIZA RĪCĪBA:

- mēģināt pašam tīrīt ausis ar vates kociņiem;
- lietot kādas apšaubāmas ierīces kā “auss sveces”, kas rada lielu apdegumu risku.

**Dodies uz Neatliekamās medicīnas centru pats
vai izsauc NMPD, ja:**

- ir pēkšņa smaga asiņošana no augšējiem elpceļiem;
- ja asiņošana sākas pēc ORL operācijām, kas veiktas pēdējo 2 nedēļu laikā;
- ja parādās apgrūtināta elpošana, smakšana;
- ja pēkšņi pietūkst kakls, parādās sāpīgs apsārtums uz kakla, kas dinamikā strauji pastiprinās;
- ja augšējos elpceļos ir nokļuvis svešķermenis, kuru nevar pats izņemt;
- ja pietūkst acis, parādās redzes traucējumi pēc deguna blakusdobumu iekaisuma.

Pieraksts pie otolaringologa Rīgā		
Iestāde	Adrese	Tālruna numurs pierakstam
PSKUS poliklīnika	Rīga, Pilsoņu iela 13	67069280
Rīgas 1. slimnīca	Rīga, Bruņinieku 5	67366323
MFD Veselības centrs "Pārdaugava"	Rīga, Vienības gatve 109	67131316
MFD Veselības centrs "Ilģuciems"	Rīga, Buļļu iela 9	67131311
MFD Veselības centrs "Možums-1"	Rīga, Bruņinieku iela 8	67273435 67271234 26623251
MFD MFD Veselības centrs "Dziedniecība"	Rīga, Rušonu iela 15	67131313
MFD Doktorāts "Ziepniekkalns"	Rīga, Valdeķu iela 65	67676731
VCA poliklīnikas	(Filiāles: Dole, Pļavnieki, Aura, Dzelzseļš, Elite, Jugla, Pulss, Vesels u.c.)	67799977 67 509 640 23 474 523
VC4 poliklīnikas	(Filiāle "Valdlauči" u.c.)	+371 67896345 +371 28622336
LOR klīnika (arī sestdienās)	Rīga, Vienības gatve 51 Rīga, Brīvības gatve 410	25727676 25727676
Headline klīnika	Rīga, Kalnciema iela 98	25511144
SIA "Jautrītes Liepiņas ārsta prakse otorinolaringoloģijā"	Rīga, Brīvības iela 68	67186950
AIWA Clinic	Rīga, Maskavas iela 241	20022581
Medicīnas centrs ARS	Rīga, Skolas iela 5	67201007
Otolaringologu privātprakse "Tavs LORs"	Rīga, Padedzes iela 10	20004039
Premium Medical klīnika	Rīga, 13.janvāra iela 3	66011160 24881111
Diplomātiskā servisa medicīnas centrs	Rīga, Baznīcas iela 18	67229942 26525711
Dr. Ineses Kreicas privātprakse	Rīga, Stirnu iela 8 - 324	67598810 29827354
Surdovest	Rīga, Ieriķu iela 20	67563328 22428919

Elektroniski pieraksti:

- vca.eveselibaspunkts.lv
- piearsta.lv