

Saturs

Ievads.....	7
1. nodaļa. Vēdersāpes – daudzveidīgs simptoms.....	10
Sāpes vēdera labajā augšējā kvadrantā.....	12
Sāpes vēdera kreisajā augšējā kvadrantā.....	14
Sāpes vēdera labajā apakšējā kvadrantā.....	15
Sāpes vēdera kreisajā apakšējā kvadrantā.....	16
Pašdiagnostika – visi “par” un “pret”.....	16
2. nodaļa. Akūts vēders: kad nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība?.....	19
Apendicīts.....	20
Žultsakmeņu (aknu) kolikas.....	24
Zarnu samešanās (akūta zarnu necaur laidība).....	26
Akūts pankreatīts.....	28
Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas perforācija.....	32
Iesprūdusi trūce.....	34
3. nodaļa. Hroniskas vēdersāpes: palīdziet sev un saviem bērniem!.....	38
Iekaisuša zarnu trakta sindroms.....	38
Menstruālās sāpes: ciest vai ārstēties?.....	42
Ja sāp vēders, tad varbūt tajā kāds mīt? (Inficēšanās ar zarnu parazītiem).....	47
Psihogēnās vēdersāpes.....	51
4. nodaļa. Vēdersāpju ārstēšanas līdzekļi.....	53
Antacīdu grupas preparāti.....	54
Fermentu preparāti.....	55
Kādos gadījumos ir pieļaujama pašpalīdzība?.....	57

5. nodaļa. Kas vēl var līdzēt pret sāpēm un spazmām?	59
“Nē!” ātrai ēdināšanai un neveselīgai pārtikai.....	59
Ārstnieciskie vingrojumi.....	62
Masāža sievietēm “kritiskajās” dienās	66
“Optimistu elpošana”.....	68
Vēderdejas.....	70
6. nodaļa. Fitoaptieka – palīgs vēdersāpju gadījumos.....	72
Fitoterapija sāpīgu menstruāciju laikā.....	73
Fitoterapija gastrīta ārstēšanai.....	74
Fitoterapija hemoroīdu ārstēšanai.....	75
Fitoterapija žultsakmeņu slimības ārstēšanai	75
Fitoterapija aizcietējumu novēršanai	76
Fitoterapija zarnu parazītu izdzīšanai	77
Fitoterapija grēmu novēršanai	78
Fitoterapija pastiprinātas gāzu veidošanās novēršanai	78
Fitoterapija holecistīta un holangīta ārstēšanai.....	79
Fitoterapija enterokolīta ārstēšanai	80
Fitoterapija kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas ārstēšanai.....	81
Fitoterapija apetītes ierosināšanai un gremošanas uzlabošanai	82
7. nodaļa. Ārstnieciskie aromāti pret sāpēm un spazmām	83
Vannas ar aromātiskajām eļļām.....	84
Masāža ar aromātiskajām eļļām	85
Kompreses ar aromātiskajām eļļām	87
Aromātisko eļļu lietošana iekšķīgi.....	87
Nobeigums	91