

SKOLU  
UN  
BĒRNUDĀRZU  
DARBINIEKIEM  
PAR  
ČUKURA DIABĒTU

Jebkuras neskaidrības, negadījuma vai palīdzības nepieciešamības gadījumā **tuvāk esošajam darbiniekam ir nekavējoties jāsazvana** bērna ārstējošais vai konsultējošais ārsts un vecāki.

**Vecāku tālrunis:**

**Ārsta tālrunis:**

**BĒRNU DIABĒTA  
KONSULTĀCIJU TĀLRUNIS**  
Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā:

**27 80 11 11**

**NEATLIEKAMĀ MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBA:**

**113**

**Izdevumu sagatavoja:**

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas bērnu endokrinologu kolektīvs  
Vienības gatvē 45, Rīgā, LV-1004,  
tāl. 67064406

Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība  
Valguma ielā 31a-5,  
Rīgā, LV-1048,  
tāl: 67601549, 29484909,  
e-pasts: bernudiab@gmail.com

© Izdevuma sastādītāja, dizaina autore Vīva leviņa, 2017

Ja bērnam, pusaudzīm vai jauniešiem ir diabēts, viņam ir tiesības būt sabiedrībā kā ikvienam vienaudzīm un ir jāaug un jāizglītojas bērnudārzā un skolā.

BĒRNA VEIKSMĪGA UN DROŠA IEKĻAUŠANĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES VIDĒ IR ATKARĪGA NO APKĀRTĒJO ZINĀŠANĀM, IEJŪTĪBAS UN VĒLMES PALĪDZĒT, KĀ ARĪ NO VECĀKU PIEREDZES UN ĀRSTĒJOŠĀ ĀRSTA PROFESIONALITĀTES.

ŠIE VISI IR VIENLĪDZ SVARĪGI FAKTORI, LAI BĒRNS ŠEIT BŪTU DROŠĪBĀ UN JUSTOS VESELS.

Tāpēc lūdzam jūs rūpīgi iepazīties ar visu šajās lappusēs rakstīto, apzināties savu atbildību un sniegt bērnam ik dienu nepieciešamo atbalstu!

Izglītības iestāde, klase, grupa

Bērna vārds, uzvārds

Tālrunis

Vecāku vārds, uzvārds

Tālrunis

Ārstējošā ārsta vārds, uzvārds

Tālrunis

Bukletā ir brīva vieta individualizējamai **informācijai**.

Tā katra ar diabētu slimā bērna **vecākiem** vai likumīgajiem pārstāvjiem **ir brīvprātīgi jāaizpilda** saskaņā ar ārstējošā ārsta norādījumiem, tādējādi nodrošinot bērna veselības uzturēšanu.

**Aizpildītajam bukletam ir jāatrodas** visiem izglītības iestādes darbiniekiem **viegli pieejamā vietā**.

To iestādes vadītājs dara zināmu, organizējot darbinieku pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanas apmācības.

Ieteicams otru izdevuma eksemplāru glabāt pie audzinātāja vai audzēkņa.

# DIABĒTS IR HRONISKA SLIMĪBA

21. gadsimtā cukura diabēts ir plaši izplatīta slimība, bet tā nav lipīga. To nevar nodot otram ar pieskārieniem, siekalām, asinīm vai kādā citā veidā. Ar diabētu nevar saslimt, pārmērīgi daudz ēdot saldumus.

**Pirmā tipa diabēts** ir tad, ja aizkuņģa dziedzeris vairs nemaz **neražo insulīnu** vai ražo to nepietiekamā daudzumā.

- **Insulīns** ir hormons, kas nepieciešams, lai organisma katra šūna saņemtu asinīs esošo glikozi (cukuru) un pārvērstu to enerģijā.
- **Bez insulīna** organisms nespēj dzīvot, jo tad glikoze uzkrājas asinīs, cilvēkam nav enerģijas un rodas nespēks.
- Ilgstoši esot **bez insulīna**, iespējams saņemties ar ketonvielām (acetonu), un bez atbilstošas ārstēšanas cilvēks var aiziet bojā.

**Izglītības iestādē, lai bērnam diabēta dēļ nerastos problēmas, ir jānodrošina**

- atbalstošs un zinošs personāls,
- laba sadarbība ar bērna ģimeni,
- regulāri cukura līmeņa asinīs mērījumi (vismaz 4x dienā),
- regulāra precizēta lieluma insulīna devu ievadišana,
- plānots ēšanas režīms,
- pietiekama fiziskā aktivitāte,
- pareiza rīcība varbūtējās krīzes situācijās.

**Audzinātāja pienākums** ir pastāstīt pārējiem audzēkņiem un viņu vecākiem par diabētu un tā īpašajiem noteikumiem dzīvē.

Tas novērsīs nepamatotas bailes un liekus pārpratumus.

# TIESĪBU AKTOS NOTEIKTĀ VESELĪBAS APRŪPE IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

## **MK 277. noteikumi „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs”**

3. ... Ja izglītojamam ir ... saslimšana, izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi, un izglītības iestāde nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu izglītojamam līdz brīdim, kamēr ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde.

5. Izglītības iestādei jābūt nodrošinātai ar pirmās palīdzības sniegšanas aptiecinātas medicīnisko materiālu minimumu. Izglītības iestādes vadītājs, konsultējoties ar ārstniecības personu, pirmās palīdzības sniegšanai paredzēto aptiecinātu var papildināt ar medikamentiem.

9. Izglītības iestādes vadītājs organizē:

9.1. **iestādes darbinieku apmācību** pirmās palīdzības sniegšanā;

9.4. veselīga uztura principu īstenošanu un kontroli, atbilstoši iespējām nodrošinot ārstniecisku uzturu tiem izglītojamiem, kuriem tas nepieciešams (izņemot interešu izglītības iestādes);

9.10. to izglītojamo medicīnisko aprūpi atbilstoši ārstējošā ārsta norādījumiem, kuriem ir diagnosticēta hroniska saslimšana.

## **MK 1338. noteikumi „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”**

20. **Sporta sacensībās** ir klāt izglītības iestādes ārstniecības persona vai cita sertificēta ārstniecības persona, vai vadītāja norikota par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgā persona.

27. Izglītības iestādes ārstniecības persona vai klases audzinātājs informē sporta skolotāju vai treneri par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījumā, ja izglītojamam piemērojamas īpašas prasības.

# KAS JĀPĀRRUNĀ DIABĒTA GADĪJUMĀ

**Sarunā ar diabētu slimojošā bērna ģimeni ir jānosaka nepieciešamās palīdzības apjoms un ir jāvienojas, kurš, kad un kā šo palīdzību izglītības iestādē ik dienas sniegs.**

- Šajā sarunā ir jāizvērtē arī **piemērotākā vieta analīžu veikšanai**, bet tā nekādā gadījumā nedrīkst būt tualetes telpa.

Ieteicams, lai bērns nepieciešamās ar diabēta paškontroli un injekcijām saistītās darbības pierastu veikt nodarbību telpās un ēdamzālē pārējo klātbūtnē, bet, ja tas sagādā emocionālas grūtības, ir jāmeklē bērnam piemērots risinājums.

- Bērnam nodarbību laikā varētu būt nepieciešamība **biežāk apmeklēt tualeti**, tas jāatļauj bez papildu jautājumiem.

- Pārrunās jānoskaidro, kādus **nepieciešamos medikamentus** ir papildus jāpievieno iestādes pirmās palīdzības aptieciņai.

- Ieteicams – glikozes tabletes un glikagonu.
- Ja iespējams – arī mērierīci – glikometru ar pārbaudes lapiņām un autolanceti.

- Jāvienojas, kur neparedzētiem gadījumiem iestādes ledusskapī varētu **glabāties** bērna **rezerves insulīns** (ne saldētavā, bet temperatūrā, kas augstāka par 20 °C), kur ikdienā atradīsies gan bērnam, gan iestādes darbiniekiem viegli atrodamas un paņemamas **glikozes tabletes**.

**Bērnam jāzina, ka diabēta problēmu gadījumā viņš var vērsties pie ikviena bērnodarza vai skolas darbinieka un ka viņam noteikti sniegs palīdzību.**

Pret audzēkņiem ar cukura diabētu ir jāizturas tieši tāpat kā pret jebkuru bērnu, nav pieļaujama ne īpaša izcelšana, ne atstumšana.

**Intelektuālā ziņā šie bērni neatpaliek no citiem audzēkņiem**, un, viņu zināšanas vērtējot, par slimību jāaizmirst.

Vienlaikus jāņem vērā, ka pie pazemināta vai paaugstināta cukura līmeņa asinīs, ir grūtāk koncentrēties – pārbaudes darbi var būt daudz kļūdaināki nekā parasti. Šī iemesla dēļ ieteicams bērnu pasargāt no nepelnītiem pārmētiem.

**Emocionālie pārdzīvojumi var būt par iemeslu straujām cukura līmeņa izmaiņām asinīs** un izsaukt negaidītu hipoglikēmiju vai hiperglikēmiju.

# NORMĀLS CUKURA LĪMENIS ASINĪS

Ar diabētu neslimojoša cilvēka organisms ikdienas dzīvē ar sava insulīna palīdzību vienmēr spēj noturēt cukura līmeni asinīs normas robežās.

Mēdz būt tikai nelielas svārstības – dažas stundas pēc ēšanas cukura līmenis asinīs ir augstāks nekā tukšā dūšā.

**Veselam cilvēkam cukura līmenis asinīs parasti svārstās no 4 līdz 10 mmol/L, tādām pašām ir jābūt arī diabēta slimnieka cukura līmenim.**

**Cukura līmeņa mērīšanai** izmanto glikometru (analizatoru), pavisam nelielu elektronisku ierīci, kurā ievieto pārbaudes lapiņas (*stripus*), tad pievieno asins paraugu, kas iegūts, ar autolanceti iedurot pirkstā. Dažu sekunžu laikā ierīces ekrānā parādās analīzes rezultāts, izteikts milimolos litrā jeb mmol/L.

- **Insulīns PAZEMINA cukura līmeni asinīs.**
- **Ēdiens, kas satur ogļhidrātus, PAAUGSTINA cukura līmeni asinīs.**
- **Kustības, sports PAZEMINA cukura līmeni asinīs.**

Tikai pārdomāti līdzsvarojot visas trīs augstāk minētās darbības, ir iespējams panākt nepārtraukti normālu cukura līmeni asinīs vai tam līdzīgu.

- Cukura līmeni asinīs, kas **zemāks par 4 mmol/L, sauc par pazeminātu.**

Tas ir bīstami, to nekad nedrīkst atstāt bez ievēribas!

*Vairāk par pazeminātu cukura līmeni asinīs (hipoglikēmiju) sk. 10.–12. lpp.*

- Cukura līmeni asinīs, kas **augstāks par 10 mmol/L, sauc par paaugstinātu.**

Ja cukura līmenis ir augstāks par 14 mmol/L, parādās paaugstināta cukura asinīs pazīmes. Ja to vairāku dienu garumā nenovērš, tas kļūst bīstami.

*Vairāk par paaugstinātu cukura līmeni asinīs (hiperglikēmiju) sk. 9. lpp.*

# REGULĀRI CUKURA LĪMEŅA ASINĪS MĒRĪJUMI

**Cukura līmenis asinīs ir jāmēra vismaz 4x dienā un visos neskaidros gadījumos.**

Tikai, zinot cukura līmeni asinīs, var pieņemt pareizu lēmumu par

- injicējamā insulīna daudzumu,
- nepieciešamību uzņemt papildu barību,
- pazemināta vai paaugstināta cukura līmeņa steidzamu novēršanu,
- iespējām nodarboties ar sportu.

*Par vietu, kur izglītības iestādē noteikt cukura līmeni asinīs, sk. 3. lpp.*

- Pirms cukura līmeņa mērīšanas ir jānomazgā un rūpīgi jānoslauka rokas, tām ir jābūt siltām.
- Bērnam izlietotās lancetes un pārbaudes lapiņas ir rūpīgi jāietin, piemēram, salvetē, un tikai tad jāievieto šiem atkritumiem paredzētajā vietā.
- Cukura līmenis asinīs ir jāpārbauda arī tiem bērniem, kam pieslēgts **insulīna sūkņītis**, jo var nepamanīt, ka noticis kāds bojājums, piemēram, katetrs nav pareizi pievienots, vai arī nepieciešams koriģēt iestatīto devas lielumu, ja tas nenotiek automātiski.

Kā šāds cukura līmeņa mērījums notiek šim bērnam, jāpārrunā ar vecākiem.

- Parasti cukura līmeni asinīs mēra **pirms** ēdienreizes.
- Ieteicams cukura līmeni pārbaudīt arī **pirms vai pēc fiziskas slodzes**, īpaši tad, ja bērns jūtas slikti un ir vērojamas **pazemināta cukura** līmeņa asinīs pazīmes (sk. 10. un 11. lpp.).

Ja analīze uzrāda normālu cukura līmeni asinīs (4–10 mmol/L), bērnam ir jārikojas saskaņā ar ārsta norādīto ikdienas plānu.

*Ko darīt pazemināta cukura līmeņa gadījumā, sk. 7., 9.–12. lpp.; paaugstināta – 7. un 9. lpp.*



# ĒŠANAS REŽĪMS

Lai izvairītos no bīstamām cukura līmeņa svārstībām, ar diabētu slimajam bērnam **nepieciešams precīzi saplānot un ievērot ēdienreizes.**

Pirms katras ēdienreizes jābūt iespējai izmērīt cukura līmeni asinīs, kā arī pirms vai pēc insulīna injekcijas paēst. Tas atkarīgs no bērna lietotā insulīna veida.

Pārtika dažādi ietekmē cukura līmeni asinīs. Lai labāk varētu aprēķināt apēdamo daudzumu, ir ieviestas īpašas mērvienības – maizes vienības jeb MV. **1 MV – viena maizes vienība atbilst pārtikas daudzumam, kas satur 12 g ogļhidrātu.**

**1 MV pārtikas paaugstinās cukura līmeni asinīs par noteiktu daudzumu.**

**1 insulīna DV (darbības vienība) pazeminās cukura līmeni asinīs par noteiktu daudzumu.**

Ir tādi pārtikas produkti, kas ogļhidrātus (tātad arī MV) gandrīz nesatur, piemēram, svaigi salāti, kāposti, tomāti, burkāni, pākšu pupiņas, biezpiens, krējums, gaļa, zivis, siers, olas, minerālūdens, tāpēc tie cukura līmeni asinīs neietekmē.

## 1 MV atbilstošs pārtikas daudzums

Cukurs – 1 tējkarote – 12 g

Vārīts kartupelis – 1 vidējs - 80 g

Vīnogu sula – 1/3 glāzes – 80 g

Kartupeļu pankūkas – 2 nelielas – 75 g

Apelsīnu sula – 1/2 glāzes – 100 g

Putra – 2 ēdamkarotes – 45 g

Ābols – 1 vidējs – 110 g

Vārīti makaroni – 2 ēdamkarotes – 45 g

**Svarīgi ir parūpēties**, lai bērns izglītības iestādē viņam piemērotā laikā varētu **apēst nepieciešamo ārstniecisko uzturu**, kas diabēta gadījumā nozīmē uzturu ar atbilstošu MV skaitu. Tāpēc nepieciešams ēšanas režīmu un ēdienkarti pārrunāt un saskaņot ar vecākiem.

## Ēdienreižu plāns ar atbilstošām insulīna devām. *Aizpildīt!*

Ēdienreizes laiks (plkst.)	Maizes vienību skaits (MV)	Insulīna daudzums (DV)

# INSULĪNA INJEKCIJAS, DEVAS KOREKCIJAS

Insulīnu, lai tas nonāktu asinsrites sistēmā, ievada zem ādas – zemādas tauku slānī. To izdarīt ir pavisam vienkārši un lielākoties bērni paši jau ir apmācīti to veikt. Tomēr mazākajiem ir jāseko līdzi vai arī jāizdara injekcija viņu vietā. Jāatgādina, ka injekciju vietas ir jāmaina, lai neizveidotos sabiezējums un insulīns labi uzsūktos.

Sarunās ar vecākiem ir jānoskaidro vietas uz ķermeņa, kur bērnam jāizdara injekcijas. Ja netiek skartas nervu šķiedras, injekcija var būt pavisam nesāpīga.

Katram ar diabētu slimajam bērnam ir noteikts ikreizējais injicējamā insulīna daudzums, to mēra insulīna darbības vienībās jeb DV.

**Ikreizējās insulīna devas lielums ir jāmaina, ņemot vērā analīžu rādītājus, apēdamās vai apēstās pārtikas MV, kā arī paredzētās sporta nodarbības.**

*Aizpildīt! Nevajadzīgo izsvītrot!*

**Ja cukura līmenis asinīs ir ZEMĀKS PAR 4 mmol/L, tad**

- **steidzami jāapēd**  **MV** ātri cukura līmeni paaugstinoša pārtika,
- un/vai **jāsamazina** paredzētā insulīna deva par  **DV**.

**Ja cukura līmenis asinīs ir NORMĀLS** - no  līdz  mmol/L, tad

- jārikojas **kā paredzēts**.

**Ja cukura līmenis asinīs ir NORMĀLS**, bet **notiks papildu sportošana**, tad

- **papildus jāapēd**  **MV** pārtika,
- un/vai **jāsamazina** paredzētā insulīna deva par  **DV**.

**Ja cukura līmenis asinīs ir AUGSTĀKS PAR**  **mmol/L** tad

- par **katru paaugstinātā cukura vienību** (mmol/L) **ir jāinjicē papildus**  **DV** insulīna
- un/vai **jāsamazina** apēdamās pārtikas daudzums par  **MV**.

Insulīna devas lielumu **vienā reizē nedrīkst mainīt** vairāk kā par 1/5 no diennakts kopējās insulīna devas, tas ir – ne vairāk par  **DV**.

# KUSTĪBAS, ROTALAS, SPORTA NODARBĪBAS

**Bērni**, kam ir diabēts, ne tikai **drīkst nodarboties ar sportu**, bet tas viņiem ir nepieciešams. Kustības, it īpaši svaigā gaisā, labvēlīgi ietekmē.

Jāņem vērā, ka **sportošana pazemina cukura līmeni asinīs**.

Lai visas fiziskās nodarbības noritētu droši, ir nepieciešams:

- noteikt cukura līmeni asinīs un pārlicināties, ka tas ir normas robežās (4–10 mmol/L);

- **pirms nodarbībām** (peldēšanas, krosa, pārgājiena, hokeja spēles, dejošanas, arī pastiprinātas aktivitātes garajā starpbrīdī u.c.) bērnam ir **papildus jāuzņem uzturs 1–2 MV apmērā**.

Ieteicama maize vai citi šķiedrvielām un taukvielām bagāti pārtikas produkti, kas nodrošina pakāpenisku cukura līmeņa paaugstināšanos asinīs vai arī augļi un augļu sulas;

- sportojot ilgāk par pusstundu, vajadzētu pārtraukumā uzkost kaut ko saldu, lai cukura līmenis pārāk strauji nenokristos;

- klases **izbraukumos, ekskursijās, pārgājienos u.tml. pasākumos jāpanāk, lai bērns savlaicīgi paēstu, veicot cukura līmeņa asinīs mērījumus un insulina injekcijas**, pedagogam tas būtu neuzkrītoši jāatgādina.

Bērniem ar diabētu **vienmēr jānēsā** līdz **glikozes tabletes, graudu cukurs vai kāds cits ātri izmantojams cukuru** (glikozi) saturošs produkts (tāds, kurā nav daudz šķiedrvielu, tauku un olbaltumvielu) un tas tūlīt jāapēd, ja parādās hipoglikēmijas (pazemināta cukura) pazīmes.

Ejot pārgājienā, bērnam vēl jāieliek somā vismaz 2–3 maizes šķēles un dzeramais ūdens.

Papildu (rezerves) glikozes tabletes vai cukura graudus ieteicams glabāt bērnam viegli pieejamā vietā pie audzinātājas, medmāsas, sporta skolotājas utt.

**Nedrīkst nodarboties ar sportu, ja izelpā jūtams acetons!**

Nedrīkst uzsākt fiziskās nodarbības, ja asins analīze uzrāda cukura līmeni **zemāku par 4 mmol/L** vai **augstāku par 15–16 mmol/L**.

# HIPERGLIKĒMIJA UN TĀS NOVĒRŠANA

Hiperglikēmija ir **paaugstināts cukura līmenis asinīs.**

To var izraisīt:

- pārliels uzņemtās barības daudzums,
- pārakra ēdienreize,
- novēlota vai nepietiekama insulīna deva,
- stresa situācija,
- nepietiekama fiziskā slodze,
- nav pamanīts, ka nav darba kārtībā insulīna sūkņītis.

Šāds stāvoklis, atšķirībā no hipoglikēmijas, attīstās pakāpeniski – bērna pašsajūta var pasliktināties pamazām un ilgākā laikā.

## **Hiperglikēmijas pazīmes:**

- nepārvaramas slāpes,
- sausuma sajūta mutē,
- piesārtusi, sausa āda,
- bieža urinēšana,
- ēstgribas zudums,
- neskaidra redze,
- miegainība,
- nespēks,
- slikta dūša (var būt vemšana),
- acetona smarža elpā,
- neraksturīga uzvedība.

**Pat viena no šīm pazīmēm var liecināt, ka sākusies hiperglikēmija,** pēc dažām dienām, to laicīgi nenovēršot, var iestāties bezsamaņa (hiperglikēmiskā koma).

Hiperglikēmijas gadījumā nepieciešams ievadīt **papildu insulīna devu** saskaņā ar korekcijas plānu (sk. 7. lpp.), jādod **dzert daudz ūdens** un jāparūpējas, lai bērns **nepiedalītos fiziskās nodarbībās.**

**Ja izelpā jūtams acetons vai sākas vemšana, nekavējoties jāsazinās ar ārstu un vecākiem.**

# KAS IR HIPOGLIKĒMIJA

Hipoglikēmija ir **pazemināts cukura līmenis asinīs**.

To var izraisīt:

- nepietiekama vai novēlota pārtikas uzņemšana,
- pārāk liela insulīna deva,
- stresa situācija,
- pastiprināta fiziskā aktivitāte (vingrošana, peldēšana, intensīvas spēles, pārgājieni u.c.).

Pirmās **hipoglikēmijas pazīmes** var būt:

- pēkšņa svīšana,
- bālums, nespēks,
- vēsa āda,
- izsalkums,
- vājuma sajūta ceļgalos,
- nesaprotams rokraksts,
- roku un kāju trīce,
- palēnināta, neskaidra runa,
- redzes traucējumi, halucinācijas,
- galvas sāpes, reiboņi,
- paātrināta sirdsdarbība,
- miegainība,
- neraksturīga izklaidība,
- nespēja koncentrēties, apjukums,
- neizskaidrojamas dusmas,
- aktivitāte,
- divaina uzvedība.

Pat viena no šīm pazīmēm var liecināt, ka sākusies hipoglikēmija.

To nedrīkst atstāt bez ievēribas, jo tas ir ļoti bīstami.

Jebkurā neskaidrā gadījumā jāizmēra cukura līmenis asinīs.

**Hipoglikēmija ir tad, ja cukura līmenis ir zemāks par 4 mmol/L.**

**Kad bērnam ir hipoglikēmija, viņš nekādā gadījumā nedrīkst piedalīties aktīvās fiziskās nodarbībās!**

# KĀ NOVĒRST HIPOGLIKĒMIJU

Ja bērnam ir **pazemināts cukura** līmenis (sākas hipoglikēmija), tad **pēc iespējas ātrāk** (jebkuru nodarbību laikā) viņam **ir noteikti jāapēd vai jāiedzer** kāds no šiem produktiem:

- graudu cukurs (2–3 gab.),
- glikozes tabletes (2–4 gab.),
- karote medus,
- konfektes (2–3 ledenes),
- 10–12 vīnogas,
- baltmaizes gabaliņš, cepums,
- salda tēja (ar 2–3 tējķ. cukura),
- salda sula (1/2–1 glāze).

Izglītības iestādē vienmēr ir **jārada tādi apstākļi**, lai bērns pats, jūtot nepieciešamību, jebkurā laikā varētu un drikstētu ēst vai dzert.

Bērna atteikšanās piedalīties kādā pasākumā vai agresīva izturēšanās var būt hipoglikēmijas izpausme, tas jāuztver mierīgi un jānovērš iespējamais cēlonis.

Vienmēr jāizvērtē glikometra rādījumi saistībā ar bērna pašsajūtu un iepriekš notikušajām darbībām, jo dažreiz mērījumi var būt arī kļūdaini.

**Ja bērnam bijusi hipoglikēmija, viņu nedrīkst vienu laist mājās.**

**Noteikti pēc 10–15 minūtēm atkārtoti jāpārbauda cukura līmenis asinīs. Ja hipoglikēmija netiek pilnībā novērsta, var piepeši sākties krampji un zust samaņa – var iestāties hipoglikēmiskā koma.**

Jebkuru neskaidrību gadījumā jāsazinās ar vecākiem vai ārstu.

# KO DARĪT SMAGAS HIPOGLIKĒMIJAS GADĪJUMĀ

Ja bērnam sākas trīce, krampji, līdzsvara zudums, vai pat iestājas bezsamaņa, STEIDZAMI IR JĀSNIEDZ PALĪDZĪBA.

Jebkuru samaņas traucējumu gadījumā jānodrošina **drošs ķermeņa stāvoklis** – stabila sānu guļa, arī fiksācija (ja krampji).

Jānosaka cukura līmenis asinīs.\*

Ja cukura līmenis zem 4 mmol/L, tad

- cukura **līmeņa** paaugstināšanai **jāievada muskuli glikagons\*\***
  - ja bērna **svars zem 25 kg**, ievada 0,5 mg jeb ½ devas,
  - ja bērna **svars virs 25 kg**, ievada 1 mg jeb visu devu;
- ja nav glikagona – nepieciešams **izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību (NMP tālrunis – 113)**, minot iemeslu – smaga hipoglikēmija diabēta slimniekam.

**Nedrīkst bērnam bezsamaņā dot ne ēst, ne dzert, jo iespējams aizrīties!**

Pēc glikagona ievadišanas bērnam 10–15 minūšu laikā jāpamostas no bezsamaņas. Ja tas nenotiek, sauciet NMP!

Aptuveni pēc 30 minūtēm jāapēd vismaz 2–3 MV pārtikas, lai stabilizētu glikozes (cukura) līmeni asinīs.

Pēc 30–40 minūtēm atkārtoti jāizmēra cukura līmenis. Ja glikagona injekcija nav paaugstinājusi cukura līmeni, jāizsauc NEATLIEKAMĀ MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBA.

Neaizmirstiet piezvanīt bērna vecākiem!

\* Sk. 4. un 13. lpp.

\*\* Sk. 13. lpp.

# PASKAIDROJUMI

## Cukura līmeņa asinīs noteikšana

Izmantojiet glikometru no iestādes medicīnas kabineta vai bērna īpašumā esošo. Jādarbojas saskaņā ar mērierīces instrukciju.

## Glikagona ievadīšana muskulī

Ja izglītības iestādē izglītojas ar cukura diabētu slims bērns, pirmās palīdzības sniegšanai medpunkta ledusskapī noteikti ir **jāglabā glikagons** jeb GlucaGen® HypoKit (*glucagoni hydrochloridum*). Tas atrodas nelielā, visbiežāk oranžas krāsas kastītē.

**Glikagons ir dabīgs hormons**, kuram cilvēka organismā ir insulīnam pretējs efekts. Tas veicina aknās esošā glikogēna pārvēršanos glikozē un nokļūšanu asinsritē. Glikagons ir recepšu medikaments un **to drīkst lietot tikai smagu hipoglikēmiju ārstēšanai**, tas ļoti strauji paaugstina cukura līmeni asinīs.

Glikagona kastītē ir balts pulveris noslēgtā pudelītē un šļirce ar caurspīdīgu šķīdumu. To lietojot, **jādarbojas saskaņā ar instrukciju**.

- Visu šļircē esošo šķīdumu caur gumijas korķīti, iepriekš noņemot plastmasas aizsargvāciņu, **iešļircē pudelītē** esošajā pulverī.
- Neizvelkot adatu, **visu uzmanīgi sakrata**, lai iegūtu viendabīgu, dzidru šķīdumu.
- Iesūc visu iegūto **šķīdumu atkal šļircē** (ja bērns vieglāks par 25 kg, tad pusi), pirms tam virzuli izspiežot līdz galam.
- Pagriež šļirci ar adatu uz augšu un, tai viegli piesitot, **izvada** iespējamus **gaisa burbulīšus**.
- Bez kavēšanās **injicē devu**, perpendikulāri iedurot adatu kājas augšstilba muskulī un ievadot visu saturu.

Glikagonu nav iespējams iešļircēt nepareizi, tomēr, **ievadīts muskulī, tas iedarbosies ātrāk**, nekā nokļūstot tikai zemādā.

Glikagona injekcija reizēm varētu izraisīt sliktu dūšu un vemšanu.