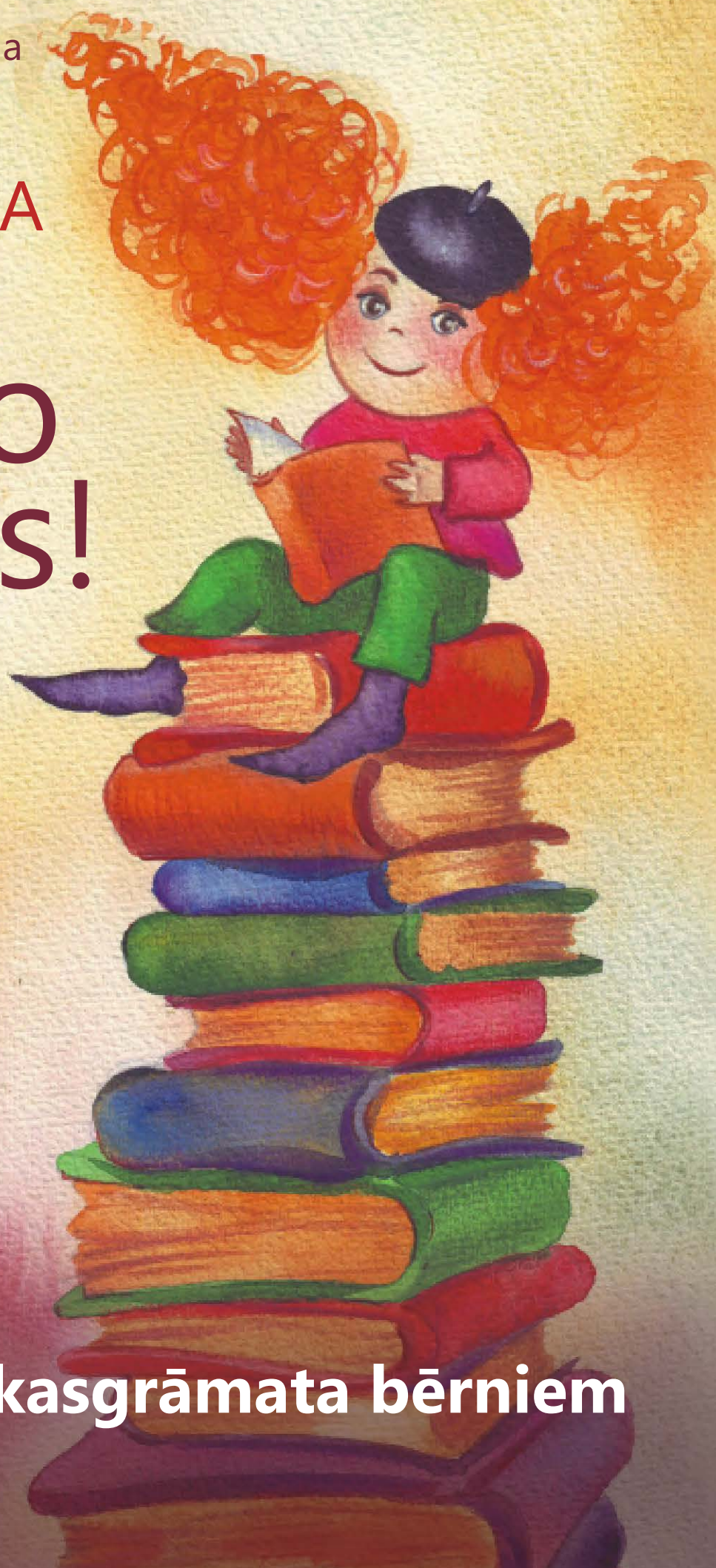


Vīva Ieviņa
Una Lauga-Tuņina

CUCURIŅA
PADOMĪ

Dzīvo
vesels!



Diabēta rokasgrāmata bērniem



Labdien!

Te esmu es - galvenais padomu devējs,
rūķītis Cucuriņš.

Es esmu gudrs un laipns sprīdi garš vīriņš.

Un pats galvenais - es vēlu Tev labu.

Es patiesi zinu daudz, nebūšu iedomīgs, bet teikšu,
kā ir, es esmu gandrīz vai diabēta profesors.

Un, ja Tu uzmanīgi ieklausīsies visā, ko zinu es,

Tu drīz vien arī kļūsi tikpat gudrs,
kaut arī nekad nebūsi tik garš kā es.

Vīva Ieviņa
Una Lauga-Tuņina

CUCURIŅA PADOMI
Dzīvo vesels!

Diabēta rokasgrāmata bērniem

Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība
Rīga

Šī grāmata ir paredzēta diabēta un tā ārstēšanas izprašanai.
Grāmatas autores un Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība
neuzņemas nekādu atbildību par sekām, kas varētu rasties,
lietojot šo grāmatu kā pašārstēšanās līdzekli.



Grāmata izdota sadarbībā ar RIETUMU BANKAS LABDARĪBAS FONDU



Grāmatas izdošanu atbalstījuši:
Eli Lilly pārstāvniecība Latvijā,
Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā un
LIFE SCAN

© Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība, 2013
© Vīva Ieviņa, Una Lauga-Tuņina, teksts, uzdevumi
© Maija Graudiņa, ilustrācijas, makets

Visas šis darba tiesības ir aizsargātas.
Izdevumu reproducēt, pārpublicēt, tulkot vai izmantot jebkādiem komerciāliem mērķiem
drīkst tikai ar autoru rakstisku atļauju.

CUCURĪŅA PADOMI. Dzīvo vesels! Diabēta rokasgrāmata bērniem
Iespieddarbs
ISBN 978-9984-49-992-5

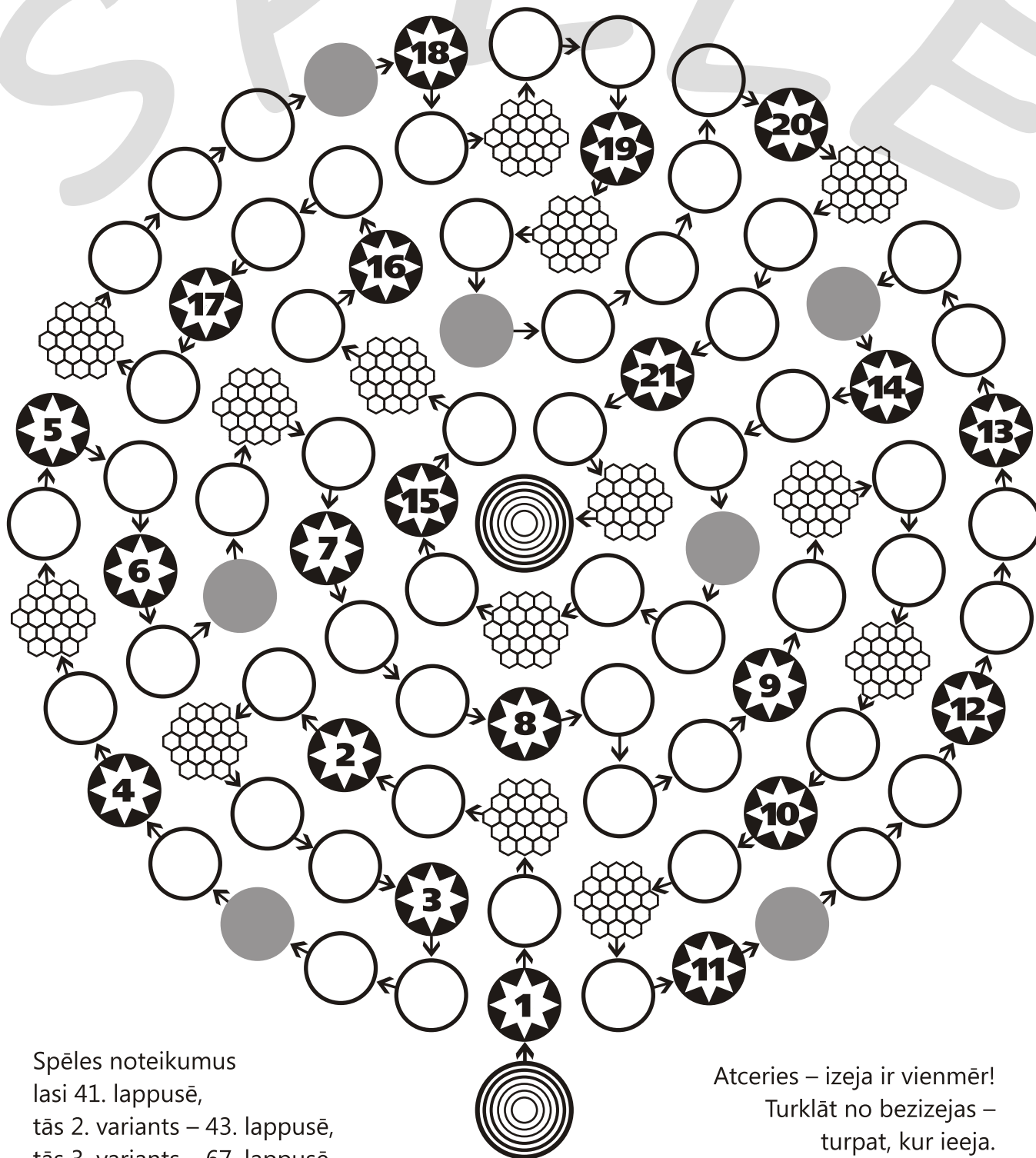


CUCURĪŅA LĪKLOČIS

Sāksim ar spēli. Pamēģini, tas ir to vērts!

Piedalās 2 līdz 4 dalībnieki, vajadzīgs 1 metamkauliņš un katram 1 ejamkauliņš.

Uzdevums – no sākuma lauciņa ārpusē pa iezīmēto ceļu nokļūt līdz uzvaras lauciņam centrā.



Spēles noteikumus
lasi 41. lappusē,
tās 2. variants – 43. lappusē,
tās 3. variants – 67. lappusē.

Atceries – izeja ir vienmēr!
Turklāt no bezizejas –
turpat, kur ieeja.

pēc tam spēli var spēlēt arī otrā virzienā – prom no centra.





Ievads

Dzīve ir līdzīga pasakai.
Arī pasakās mēdz būt gan bēdīgi, gan priecīgi notikumi.
Bet lielākoties pasakas beidzas ar vārdiem:
„Un tā viņi dzīvoja ilgi un laimīgi”.

Šī gan nav pasaku grāmata.
Šī ir mācību un labu padomu grāmata, jo stāsta par to,
kā būt veselam, laimīgam, veiksmīgam cilvēkam un
dzīvot ilgi un laimīgi. It sevišķi tad, ja nu ir noticis
 kaut kas pavisam negaidīts un lielas pārmaiņas
izraisošs – Tu esi saslimis ar diabētu.

Lasi lēnām un apdomā manu stāstījumu!

Ņem vērā! Grāmatas beigās ir tās
8 PIELIKUMI un SATURA rādītājs.

Tur der ieskatīties, kad rodas vajadzība
kādu īpašu jautājumu vēlreiz noskaidrot.

Būsim draugi!
Es Tev noteikti palīdzēšu!

Tavs Cucuriņš



Bet šī arī ir spēļu, mīklu, rotaļu un prātīgu uzdevumu grāmata, un arī krāsojamā grāmata. Katrā otrajā lappusē ir kaut kas paveicams. Izpildāmo uzdevumu lappuse būs atrodama šajā lapas pusē. Es centīšos ar saviem uzdevumiem Tev sagādāt pārdomu un prieka pilnus brīžus.

Visi uzdevumi ir apzīmēti ar īpašām zīmēm:



UZZĪMĒ!



IZKRĀSO!



VAI ZINI?



SPĒLE!



ATMINI!



KĀ TU DOMĀ?



ATBILDES

Uzdevumu atbildes, atminējumi un atrisinājumi turpat netālu ir slepenā rakstā iešifrēti. Gan jau kāds pieaugušais palīdzēs Tev pārbaudīt, vai esi pareizi atminējis, atbildējis, sapratis.



Te
es esmu!
IZKRĀSO
mani jo droši!



Apalš vīriņš, kaula kažociņš.



Rieksts



ĪPAŠAIS DZĪVESVEIDS – DIABĒTS

Visiem cilvēkiem katru dienu ir jānomazgājas, jāsaķemmējas un jāveic vēl daudzums dažādu darbību, bez kurām nevar iztikt. Tu droši vien atceries, kad Tev, iznākot no vannas istabas, pēdējoreiz tā aizdomīgi pavaicāja: „Vai tu zobus jau iztīrīji?”

Arī mums, rūķiem, ir savi noteikumi, kas jāievēro, ja vēlamies dzīvot laimīgi.

Bet, ja Tev ir diabēts, tad noteikumu, kuri ir noteikti jāizpilda, ir krietni vairāk. Tagad klāt ir nākuši arī **diabēta kā īpašā dzīvesveida pamatnoteikumi**.

Diabētu patiesi var uzskatīt vairāk par īpašu dzīvesveidu nevis slimību.

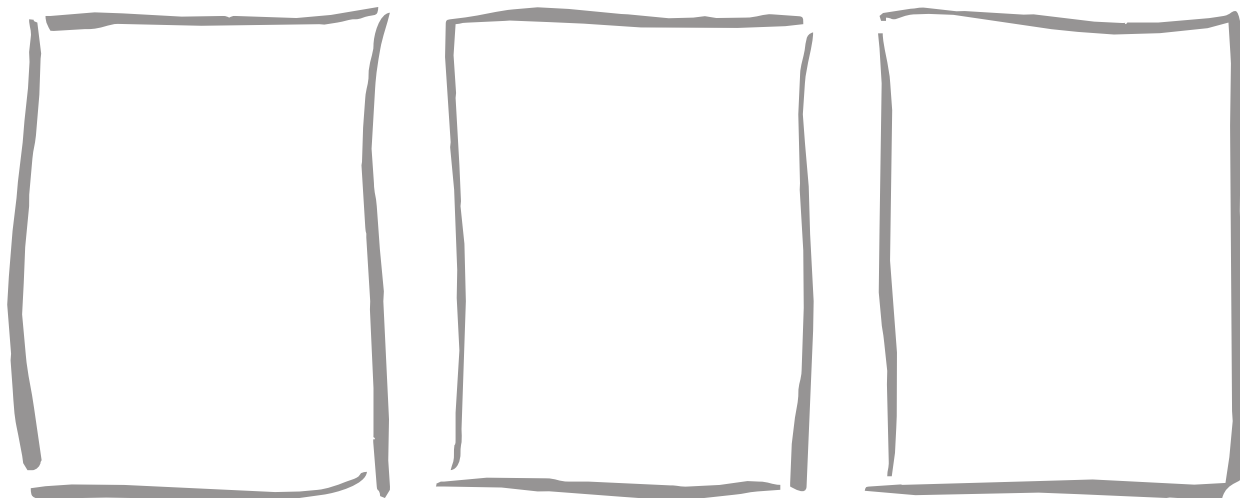
Jo, izdarot visu pareizi, un precīzi izpildot visus šī īpašā dzīvesveida pamatnoteikumus, Tu vari un drīkstī visu to pašu, ko pārējie bērni, protams, ja Tavi vecāki to atzīst par labu esam.





UZZĪMĒ

katrā no augšējiem lodziņiem kaut ko vienu, ko Tev katru dienu patīk darīt!



Šajos lodziņos, lūdzu, **IZKRĀSO**, ko katru dienu daru es, Cucuriņš!



Balta plava, melnas aitas, vajag visas saskaitīt.



Grāmata un lasīšana



ĪPAŠĀ DZĪVESVEIDA PAMATNOTEIKUMI

Kas tad ir tas īpašais, kas noteikti jādara, ja gribi būt vesels un labi justies?

Lūk, paši svarīgākie cukura diabēta ārstēšanas jeb īpašā dzīvesveida pamatnoteikumi:

- **apmācība** jeb zināšanu iegūšana par to, kas un kā katreiz ir jādara,
- plānotas **ēšanas režīms**,
- **cukura līmeņa** asinīs regulāra **pārbaude** (vismaz 4 x dienā),
- regulāras, precizētas **insulīna devas**,
- pietiekama **fiziskā aktivitāte**.

Kā tas viss notiek un kāpēc ir nepieciešams?

Tev **vienmēr ir jāapzinās**, kad un **cik daudz** ēdiena **ir apēsts**, un kas ir izdzerts, un kā tā visa sastāvs drīzumā ietekmēs cukura līmeni asinīs. Tas jāzina, lai varētu noteikt, vai jāmaina un **par cik jāmaina paredzētās insulīna devas lielums**.



Tā tad – vajadzīgo insulīna daudzumu nosaka esošais cukura līmenis, maltītes lielums un Tava fiziskā slodze.

Zināšanas ir priekšnoteikums visu šo darbību sekmīgai saskaņošanai.

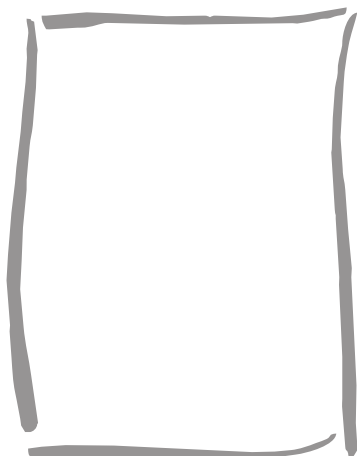
Tas nekas, ja Tu nesapрати daudzus vai pat nevienu no svešajiem jaunajiem vārdiem, kas šeit augstāk rakstīti! Par to visu es pastāstīšu turpmākajās nodaļās.



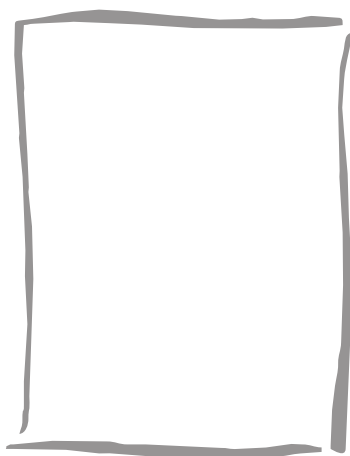
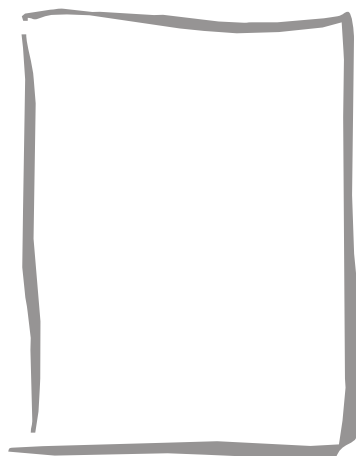


UZZĪMĒ

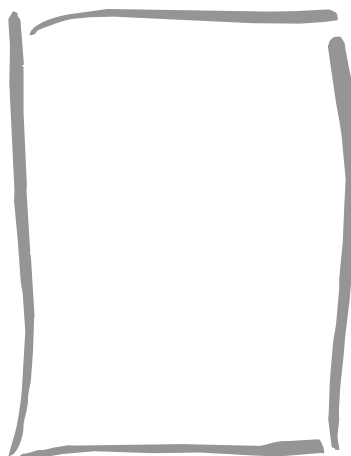
šeit, kā Tu lasi manu
padomu grāmatu!



Šeit – kā Tu
brokasto, un
cik tad ir
pulkstenis!



Šeit – kāds izskatās
Tavs jaunais
glikometrs!



Šeit – ar ko Tu
ievadi insulīnu!



Kad visi četri lauciņi ir jo krāsaini koši piezīmēti, tad, lūdzu, **PARĀDI**
kādam no lielajiem, ko Tu esi uzzīmējis, un **PASTASTI!**

- ✿ Kāpēc Tev ir daudz jāmācās par diabētu?
- ✿ Kāpēc Tu ēd tieši pulksten tikos, cikos ir uzzīmēts?
- ✿ Kāpēc Tev vajadzīgs glikometrs?
- ✿ Ko Tev palīdz insulīns?



Un te ir redzams,
kā es, Cucuriņš,
rakstu šo grāmatu.



TU ESI TE PATS GALVENAIS

Pamatnoteikumi ir laba lieta.

Bet labā lieta būs patiesi laba tikai tad, ja tā tiks ņemta vērā.

Un tikai no Tevis paša būs viss atkarīgs – kā Tu spēsi ievērot šos dzīves papildnoteikumus.

Tagad es pateikšu vissvarīgāko.



Tāpēc arī es Tev to visu stāstu, lai Tu pats varētu šo dzīvesveidu labi apgūt. Tev par diabētu ir jāzina vairāk nekā zina jebkurš ģimenes ārsts.

Tava dzīve ir tikai Tavās rokās, to nenosaka un nenoteiks diabēts.

Arī turpmāk Tu drīkstēsi ēst visu, kas garšo un kas nāk par labu Tavai veselībai. Tomēr Tev katreiz jāzina, kas vēl papildus jādara. Un tas ir jāizpilda.

Tava dzīve būs pavisam normāla. Tu drīksti nodarboties ar jebkuru sporta veidu un izvēlēties jebkuru profesiju, jo Tu spēsi kontrolēt savu diabētu.





Lūdzu, sev **ATBILDI!**

Kam visvairāk ir vajadzīgs, lai Tu visu darītu pareizi un būtu vesels?

- ☀ Rūķītim Cucuriņam,
- ☀ Tavam diabēta ārstam,
- ☀ Taviem vecākiem,
- ☀ Tev pašam,
- ☀ Tavam ģimenes ārstam,
- ☀ Tavai vecmāmiņai.

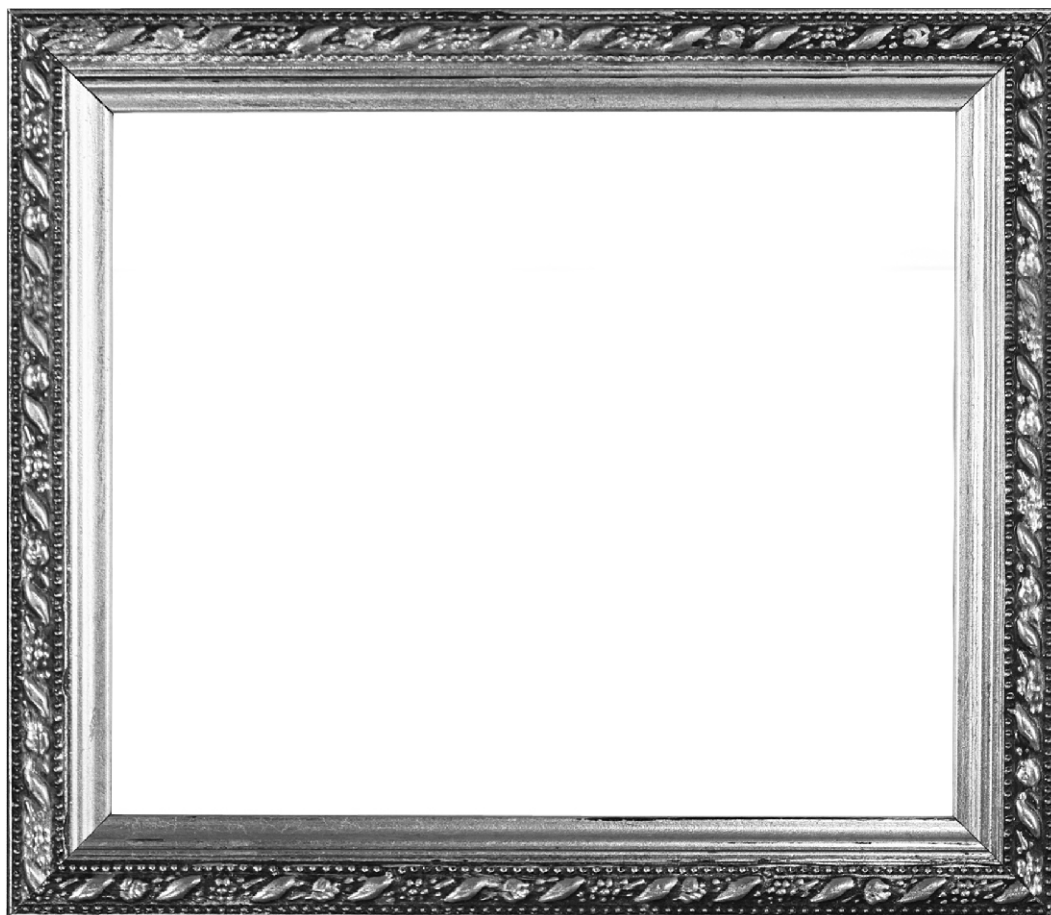
PASVĪTRO izvēlēto atbildi!



UZZĪMĒ, lūdzu, šeit savu portretu!

Un apakšā uzraksti:

ES GRIBU BŪT VESELS UN LABI JUSTIES!



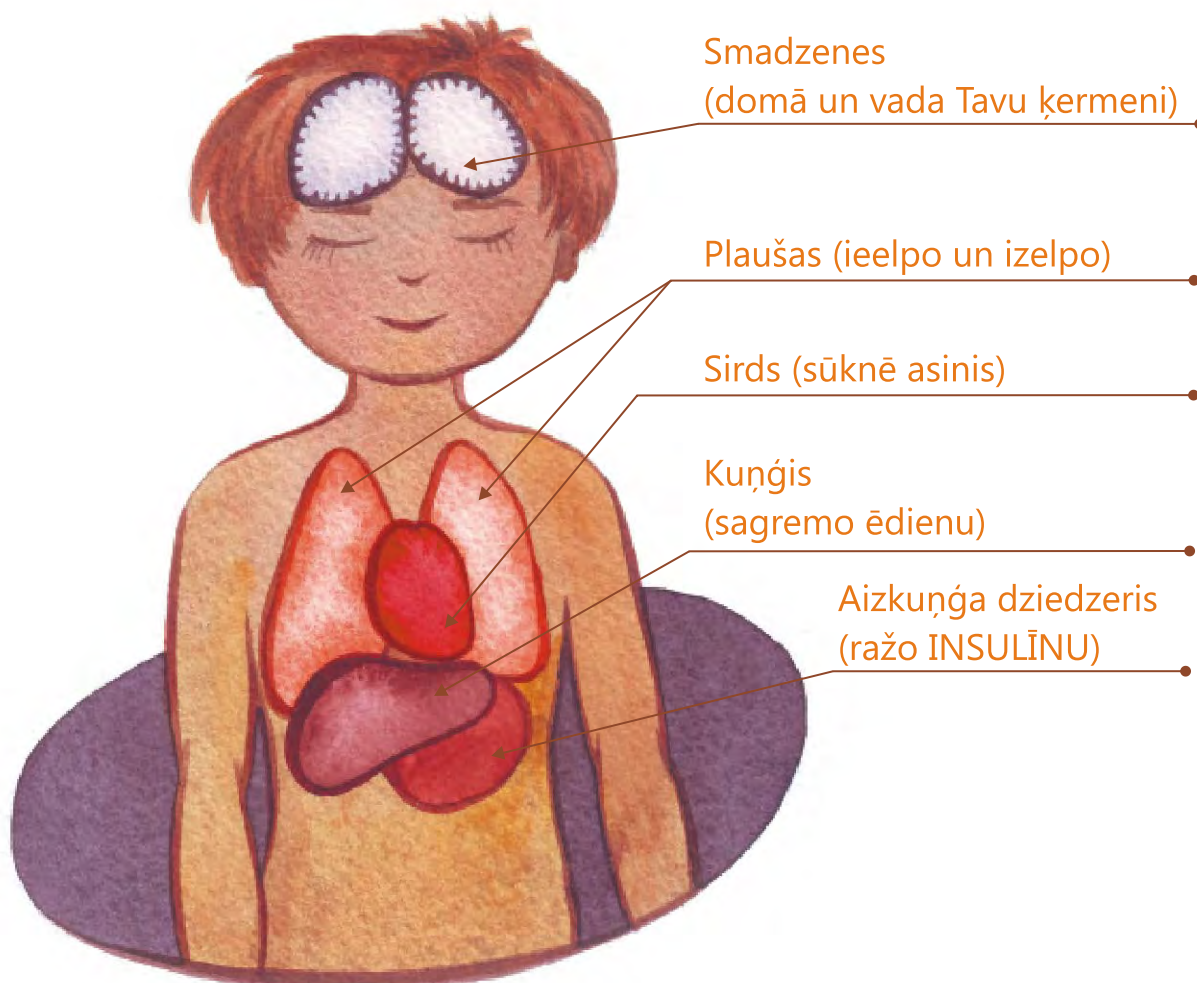
CILVĒKA ĶERMEŅA UZBŪVE

Cilvēks ir augsti attīstīta dzīva būtne.

Tu esi cilvēks, un, tāpat kā citiem cilvēkiem, Tev ir savs ķermenis.

Tavs ķermenis ir veidots no daudzām daļām, tām visām ir saskaņoti jādarbojas. Visas tās strādā un dara savu darbu, lai Tu būtu vesels.

Vienu no Tavām ķermeņa daļām sauc par **aizkuņģa dziedzeri**. Tam ir daudz pienākumu. Tā pienākumu skaitā ir arī – **ražot insulīnu**. Insulīns ir aizkuņģa dziedzera hormons.



Elpošana nodrošina dzīvībai nepieciešamo gāzu apmaiņu.

Cilvēks apēd barību, to norijot. Kuņģis barību sagremo.

Asinis ir sevišķs šķidrums sarkanā krāsā, kas tek caur sirdi un asinsvadiem, kuri caurauž visu ķermeni. Asinis apgādā ķermeni ar visu, kas dzīvībai ir nepieciešams.

Vissīkākās cilvēka uzbūves daļas, pavisam mazas, bez palielināšanas acīm nesaskatāmas, sauc par šūnām. **Viss cilvēka ķermenis kā no vissīkākajiem ķieģelišiem ir uzbūvēts no šūnām.**





Šajā lapā ir uzzīmēta cilvēka kontūra.

IEZĪMĒ tajā sirdi, plaušas, smadzenes, kuņģi un aizkuņģa dziedzeri!

Blakus **PIERAKSTI**, kā katru daļu sauc, un **SAVIENO** nosaukumus ar zīmējumu!



Ar ko Tu domā?



Ar smadzenēm

Ar ko Tu sagremo apēsto ēdienu?

Ar kuņģi



Kas ražo insulīnu?

Aizkuņģa dziedzeris



Ar ko Tu elpo?

Ar plaušām



Kas sūknē Tavas asinis?

Sirds



KĀ CILVĒKS UZŅEM ENERĢIJU?

Tevis ir jāēd, lai būtu spēks.

Tevis ir jādzīvo, jāaug, jāskrien, jādejo, jāmacās, jārotaļājas – tam visam ir nepieciešama enerģija jeb spēks.

Katrs cilvēks ēd un dzer, un tādējādi ar uzturu uzņem enerģiju.

Cilvēks apēd barību, tā satur 3 galvenās uzturvielu grupas: ogļhidrātus, taukus un olbaltumvielas.

Ogļhidrāti, gremošanas sistēmas pārstrādāti, pārvēršas glikozē (jeb cukurā) un nonāk asinīs. Cukurs ir ļoti svarīgs enerģijas avots.



Lai cilvēks spētu darboties, katrai šūnai ir jāsaņem enerģija. Lai enerģijas avots - cukurs - varētu no asinīm iekļūt šūnās, ir nepieciešams insulīns, kas kā atslēdziņa atslēdz katru šūnu un dod iespēju cukuram tajā iekļūt.

Vesela cilvēka organisms vienmēr pats jūt, kad un cik daudz insulīna ir nepieciešams, un tik daudz arī aizkuņģa dziedzeris saražo. Tādējādi tiek nodrošināts, lai cukurs no asinīm nokļūtu visās šūnās, tās uzņemtu enerģiju un varētu normāli darboties, un cilvēks justos labi.

Pēc ēšanas cukura līmenis asinīs vienmēr palielinās – cukura asinīs ir vairāk nekā pirms ēšanas. Tad pamazām viss papildus uzņemtais cukurs no asinīm nonāk šūnās, un cukura līmenis kļūst atkal tāds pats kā bija pirms ēšanas.

Kad cukura līmenis asinīs sāk ievērojami pazemināties, ir sajūtams izsalkums. Laiks kaut ko ieēst!





IERAKSTI trūkstošos vārdus teikumos!



1. Gremošanas sistēma pārvērš ēdienu

Glikozē jeb cukurā

2. Insulīns palīdz cukuram nokļūt

Šūnās

3. Ja cukura līmenis asinīs sāk paaugstināties, vesela cilvēka ķermenis ražo vairāk

Insulina

4. Izsalkums ir jūtams, kad cukura līmenis asinīs ir

Pazemina



KĀDS IR NORMĀLS CUKURA LĪMENIS ASINĪS, UN KĀ TO VAR IZMĒRĪT?

Lielākā daļa cilvēku reizi pa reizei apmeklē savu ģimenes ārstu. Tev taču arī ir nācies pēc daktera norādījuma doties uz laboratoriju, lai Tev paņemtu kādu asins paraugu un tad izdarītu tā sastāva analīzi. Un uzzinātu, piemēram, cukura līmeni asinīs.



Kāds ir normāls cukura līmenis asinīs? Tā mērvienība ir milimoli litrā jeb **mmol/L**. **Parasti veseliem cilvēkiem tas svārstās robežās no 3,5 līdz 8 mmol/L.** Tas pirms ēšanas ir zemāks, bet pēc ēšanas – augstāks.

Šajā grāmatā mēs uzskatīsim, ka normāls cukura līmenis asinīs ir tad, ja atrodas robežās no **4 mmol/L** līdz **10 mmol/L**.

Katrs analīzes rezultāts, kas ir **mazāks par 4 mmol/L**, tiek saukts par pazeminātu cukura līmeni asinīs jeb saīsināti – **zemu cukuru**.

Bet katrs rezultāts, kas ir **lielāks par 10 mmol/L**, ir jāuzskata par paaugstinātu jeb **augstu cukuru**.

Ja gadījumā Tavs ārsts ir Tev norādījis nedaudz citādāk, tad vadies pēc viņa ieteikumiem, jo katram cilvēkam ir mazliet atšķirīgas vajadzības.

Lai mājas apstākļos ērti un vienkārši varētu izdarīt šo analīzi, ir izgudroti pavisam nelieli mobilā tālruņa izmēra aparātiņi – analizatori jeb glikometri, ar kuru palīdzību, lietojot autolanceti un pārbaudes lapiņas, nesāpīgi un ātri var iegūt savu ikreizējo rezultātu cukura līmenim asinīs.

Ir ļoti svarīgi, lai Tu iemācītos pareizi mērīt cukura līmeni asinīs. Un pēc tam ierakstītu rezultātu diabēta dienasgrāmatā. Tas Tev palīdzēs būt labākam sava diabēta pavēlniekam.





Apskati zīmējumos redzamos glikometru rādītājus un zem katra **UZRAKSTI**, kuros no tiem cukura līmenis ir **normāls**, kuros **pazemināts** un kuros **paaugstināts**!



pazemināts



2.9 Pazemināts
4.8 Normāls
17.1 Paaugstināts
1.9 Pazemināts
5.6 Normāls
8.7 Normāls
11.6 Paaugstināts
10.8 Paaugstināts



KAS IR DIABĒTS?

Dažreiz viena vai otra cilvēka ķermeņa daļa kaut kādu iemeslu dēļ vairs savu ierasto darbu nedara. Ja tā notiek, tad cilvēks jūtas slikti.

Ja aizkuņģa dziedzeris vairs pietiekami neražo insulīnu, tad cilvēks ir saslimis un viņam ir diabēts.

Diabēts mūsdienās ir izplatīta slimība.

Diabētu senāk sauca par cukurslimību.

Diabēta raksturīgākā pazīme – cukurs nespēj no asinīm iekļūt šūnās, un tāpēc asinīs ir paaugstināts cukura līmenis.

Ir divu veidu cukura diabēts – 1. tipa diabēts un 2. tipa diabēts.

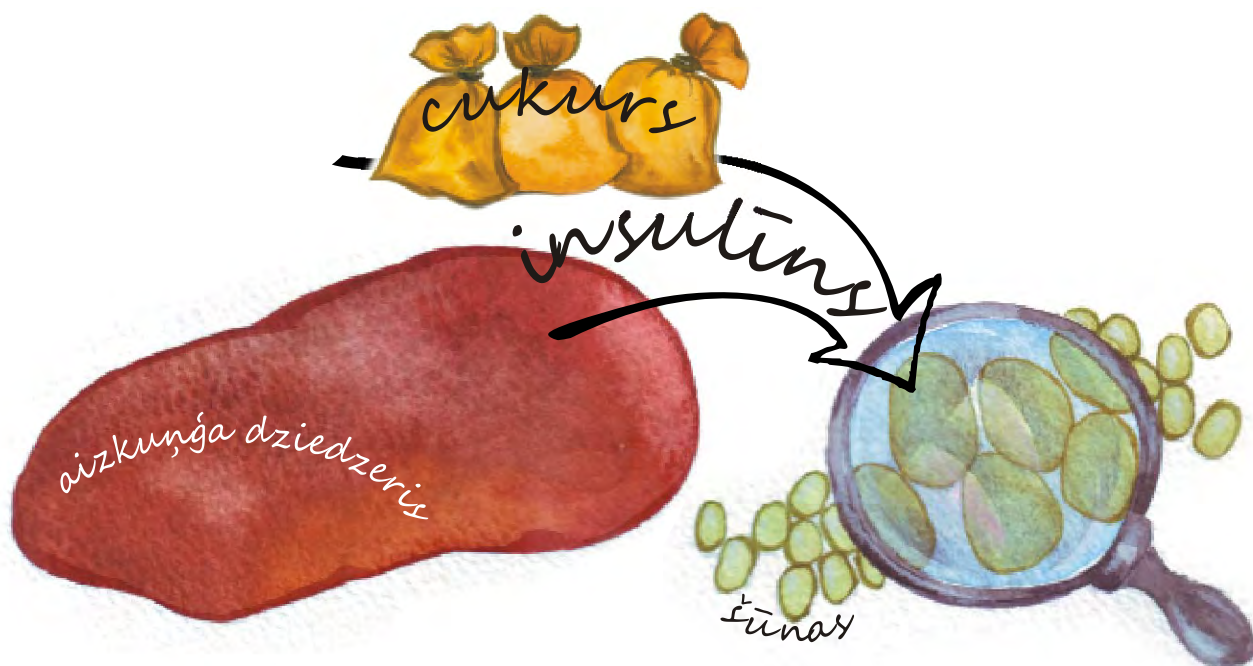
Otrā tipa diabēta gadījumā aizkuņģa dziedzeris insulīnu ražo, bet insulīns vairs neprot pareizi uzvesties un nespēj cukuru no asinīm šūnās ienest. Tāpēc cukurs paliek asinīs, bet nenokļūst šūnās, un cilvēkam nav spēka. Lielākoties ar šo diabēta veidu slimo gados vecāki cilvēki.

Bet **pirmā tipa diabēts** ir tad, ja aizkuņģa dziedzeris vairs neražo insulīnu pietiekamā daudzumā. Tad nav, kas palīdzētu cukuram iekļūt šūnās, un cukurs lielākā vai mazākā daudzumā paliek asinīs, bet šūnām trūkst enerģijas, un cilvēkam nav spēka.

Pat tad, kad Tev ir diabēts, lielākā Tava aizkuņģa dziedzera daļa strādā labi. Nedarbojas tikai viena daļiņa, kura vairs neražo insulīnu.

Šajā padomu grāmatā es stāstīšu tikai par 1. tipa cukura diabētu.

Tāpēc visur, kur būs rakstīts *diabēts*, būs domāts 1. tipa cukura diabēts.



KĀ VAR SASLIMT AR DIABĒTU?

Cukura diabēts nav lipīga slimība.

Ar to nesaslimst, pārmērīgi daudz ēdot saldumus.

Mūsdienu zinātniekiem ir vairākas, tomēr īsti nepierādītas versijas, kāpēc kāds saslimst ar diabētu.

Iedzimtība? Pārlietu sterila vide? Civilizācijas attīstības sekas?

Tā nav ne Tava, ne Tavu vecāku vaina, ka esi saslimis ar diabētu.

Tas Tev nav radies tāpēc, ka Tu ēdi pārāk daudz konfekšu vai bez atļaujas dzēri saldināto limonādi.

Dažreiz diabēts sākas pēc vienkāršas saaukstēšanās vai kādas citas vīrusu infekcijas.



Tomēr iespējams, ka arī bez saaukstēšanās šie cilvēki būtu saslimuši ar diabētu, bet varbūt tas parādītos kādu laiciņu vēlāk.

Patiesībā – tas ir lieki un veltīgi prātot, kas būtu noticis, ja Tu būtu visu darījis pavisam citādāk.

Esmu pilnīgi pārliecināts, ka Tev nevajag sev neko pārņemt.

Dzīve ir līdzīga pasakai, tajā ir gan priecīgi notikumi, gan arī, lai cik žēl nebūtu, dažādas slimības.



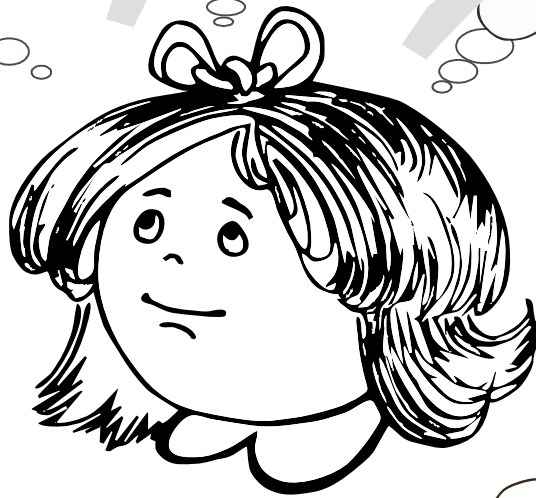
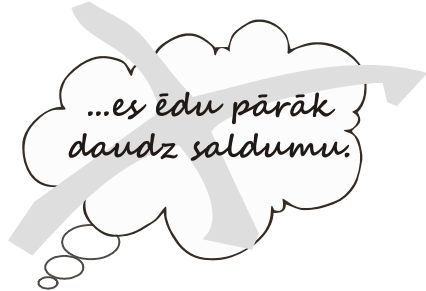


Kā sauc slimību, kas rodas, ja aizkuņģa dziedzeris vairs neražo **insulīnu**?



Diabēts

Ir nepareizi domāt, ka...



PASVĪTRO pareizo atbildi!

Ja Tev ir diabēts, kura no Tavām ķermeņa daļām vairs neražo **insulīnu**?



Plaušas



Kuņģis



Sirds



Aizkuņģa dziedzeris



Aizkuņģa dziedzeris



KĀDS IR NEĀRSTĒTS DIABĒTS?

Kamēr neviens nezina, ka bērnam ir attīstījies diabēts, nav zināms arī tas, ka viņa aizkuņģa dziedzeris insulīnu vairs pietiekami neražo, un tāpēc viņam būtu nepieciešams to uzņemt papildus. Neviens pat nenojauš, ka bērna šūnas insulīna trūkuma dēļ nesaņem enerģiju.

Un šūnām nav spēka, tās nav uzņēmušas cukuru, tās nav paēdušas. Tāpēc arī bērnam nav spēka.

Nav vairs spēka ne skriet, ne lekt, pat garāku ceļa gabalu vairs nav spēka noiet. Tā varētu būt viena no pirmajām diabēta pazīmēm.

Kad Tavas šūnas ir badā, arī Tu jūties **izsalcis, noguris** un **zaudē svaru**. Pārtika, kuru Tu apēd, pārvēršas cukurā, kas netiek iekšā šūnās un paliek Tev asinīs. Cukura asinīs kļūst aizvien vairāk, tāpēc tas parādās arī urīnā.

Pārbaude rāda, ka Tev **urīnā ir cukurs!** Tā ir diabēta pazīme.



Ļoti gribas dzert. Kaut arī Tu daudz dzer, tomēr visu laiku moka slāpes un gribas dzert aizvien vairāk. Un **nepārtraukti ir vajadzība apmeklēt tualeti.** Tās arī ir neārstēta diabēta pazīmes.

Kad arī urīnā parādās cukurs, tas līdzīgi ņem daudz ūdens. Tavs ķermenis zaudē ūdeni. Tāpēc tik ļoti gribas dzert. Pat, ja Tu daudz dzer, Tevi joprojām moka slāpes.

Diabēts ir jāārstē, Tev vajadzīgs insulīns. Bez insulīna Tu nevari augt. Lai Tu izaugtu liels un spēcīgs, Tev ir jāsaņem insulīns.

Ja diabēts tiks pareizi ārstēts (tiks ievēroti visi īpašā dzīvesveida noteikumi), tas nespēs Tev neko sliktu nodarīt, un Tu vienmēr jutīsies labi.





IERAKSTI trūkstošos burtus!

1. Insulīns tiek ražots A _ Z _ U _ _ A D Z _ _ _ _ E _ _ .
2. Tavs ķermenis sastāv no Š _ _ Ā _ .
3. Ja Tev ir diabēts, Tavs organisms neražo _ _ S U _ Ī _ _ .
4. Kas jāsaņem šūnām, lai tās dzīvotu un būtu laimīgas? _ U _ U _ S .



1. Aizkuņģa dziedzeri
2. Šūnām
3. Insulīnu
4. Cukurs



SAKĀRTO burtus tā, lai parādītos neārstēta diabēta pazīmes!

1. VARAS DUMUZZS

2. ŽEIBI TEIJĀ ZU LETATUI

3. SEPĀLS

4. MURGONUS



4. Nogurums 3. Slāpes 2. Bieži jāiet uz tualeti 1. Svara zudums



TAVS UZDEVUMS – NODROŠINĀT LĪDZSVARU

Ir svarīgi, lai cukura līmenis asinīs un insulīna daudzums būtu līdzsvarā – viens otram atbilstošs. Pirms Tu saslimi ar diabētu, Tev par to nebija jādomā. Viss notika automātiski.

Tikko Tu ieēdi, un Tavs cukura līmenis asinīs paaugstinājās, Tavs aizkuņģa dziedzeris izdalīja vairāk insulīna! Insulīns tūlīt ienesa cukuru no asinīm šūnās, cik daudz tas bija nepieciešams. Bet, kad Tavs cukura līmenis bija zems, insulīns netika ražots.

Ja Tev ir diabēts, Tev pašam ikreiz ir jānodrošina savam organismam tik daudz insulīna, cik vajadzīgs, jo tas vairs nenotiek pats no sevis. **Tavs organisms vienmēr saņems un izmantos tieši tik daudz insulīna, cik Tu ievadīsi.**

Cukura līmenim asinīs jābūt no **4,0 līdz 8,0 mmol/L**. Pēc ēšanas cukura līmenis asinīs var būt nedaudz augstāks – **līdz 10 mmol/L**.

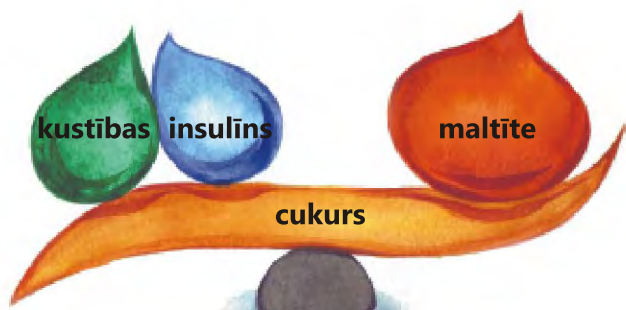
Tev ir jālīdzsvaro insulīns, maltīte un kustības.

Maltīte (ēdieni un dzērieni) **cukura līmeni asinīs paaugstina.**

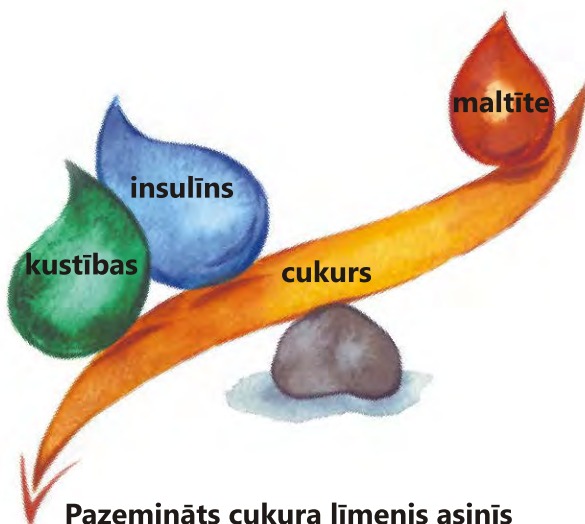
Insulīns **cukura līmeni asinīs pazemina.**
Kustības **cukura līmeni asinīs pazemina.**

Tikai no Tevis paša ir un būs atkarīgs, kā Tu spēsi to visu saskaņot un nodrošināt līdzsvaru.

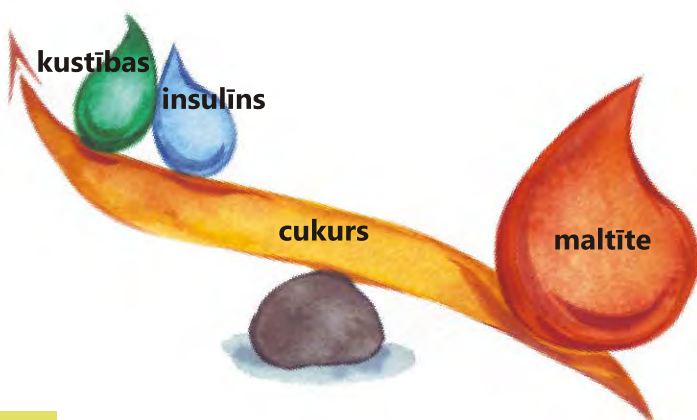
Neuztraucies, tas nav tik sarežģīti, kā izklausās! Tici man, Cucuriņam!



Normāls cukura līmenis asinīs



Pazemināts cukura līmenis asinīs



Paaugstināts cukura līmenis asinīs





PASVĪTRO ar zaļu zīmuli visus apgalvojumus, kuri tavuprāt ir patiesi!

- * Tavs diabēta ārsts ir Tev noteicis, cik daudz insulīna un kad Tev ir jāievada.
- * Ir zināms arī, cik daudz un, kad Tev ir jāēd.
- * Ēdiens cukura līmeni asinīs paaugstina.
- * Tev ir stāstīts, cik svarīgi ir kustēties – skriet, rotaļāties, sportot un dejot.
- * Kustības cukura līmeni asinīs pazemina.
- * Ja Tu ieēd vairāk kā parasti, Tev ir jāievada vairāk insulīna vai krietni vairāk jāsporto.
- * Insulīns cukura līmeni asinīs pazemina.
- * Ja Tu kusties vairāk kā parasti, Tev ir vairāk jāēd un/vai mazāk jāinjicē insulīns.



Visi 8 apgalvojumi ir patiesi!



ATBILDI ar JĀ vai NĒ uz jautājumiem!

1. Vai, pavizinoties ar divriteni, cukurs pazeminās?
2. Vai, apēdot daudz MV pārtiku, daudz arī paaugstinās cukurs?
3. Vai, ātri skrienot, vienmēr ātri paaugstinās cukurs?
4. Vai nepieciešamais insulīna daudzums ir jāsaskaņo ar apēstās pārtikas daudzumu?
5. Vai pēc smagas zemes rakšanas var injicēt mazāk insulīna?
6. Vai regulāri ieraksti diabēta dienasgrāmatā palīdz līdzsvarot cukura līmeni asinīs?
7. Vai tad, kad cukurs ir virs normas, insulīna daudzums ir jāsamazina?
8. Vai, skatoties televizoru, samazinās nepieciešamība pēc insulīna?
9. Vai prieks un pietiekams kustību daudzums uzlabo veselību?
10. Vai organisms vienmēr izmanto tieši tik daudz insulīna, cik tiek ievadīts?



1. Jā 2. Jā 3. Nē 4. Jā 5. Jā 6. Jā 7. Nē 8. Nē 9. Jā 10. Jā



Kas pasaulē ir vissaldākais?



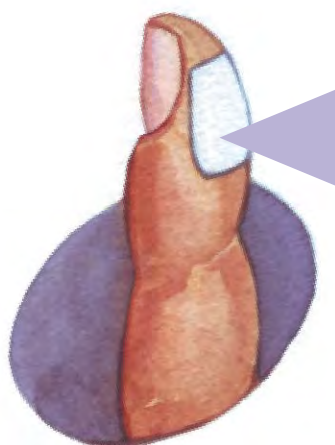
Miegs



IKDIENAS CUKURA LĪMEŅA MĒRĪŠANA ASINĪS

Lai Tavu cukura līmeni noturētu normas robežās, ir bieži jāpārbauda cukurs asinīs.

Ja Tu zini, kāds ir Tavs pašreizējais cukura līmenis, ir daudz vieglāk saskaņot ēšanu, kustību daudzumu un pielāgot insulīna devu.



Vieta pirkstā dūriena izdarīšanai

Atceries, ka ir svarīgi, lai Tu iemācītos pareizi mērit cukura līmeni asinīs, un pēc tam ierakstītu rezultātu savā diabēta dienasgrāmatā! Tā var būt gan drukāta, gan elektroniska.

Nesāpīgs dūriens pirkstā – tas ir iespējams. Vai Tu jau proti veikli pats sev iedurt pirkstā ar speciālu ierīci, kas nerada lielas sāpes? Un ko sauc par autolanceti?

Par cik jāsamazina vai jāpalielina insulīna deva, ja cukura analīzes rezultāts nav normā, vari atrast 60. lappusē.

Kā pareizi jāpārbauda cukura līmenis?

- ✿ Nomazgā rokas ar ziepēm un ūdeni, tad nosusini, jo rokām ir jābūt sausām!
- ✿ Ja tavas rokas ir aukstas, sasildi tās!
- ✿ Dūrienu izdari pirksta sānos, ne galā, jo pirksta sānos āda nav tik plāna un jutīga!
- ✿ Izvēlies katru reizi citu pirkstu!
- ✿ Noslauki pirmo pilienu!
- ✿ Izspied nākamo – palielu, karājošos pilienu!
- ✿ Uzliec asins pilienu uz testa strēmeles tam paredzētajā vietā. Un tad dari, kā paredzēts Tava glikometra pamācībā!
- ✿ Nolasi rezultātu!
- ✿ Ieraksti rezultātu dienasgrāmatā!

Cik Tev labi tas izdodas!













Nospiežot autolancetes podziņu, lancete ļoti ātri un precīzi izdara dūrienu asins lāsītes iegūšanai.

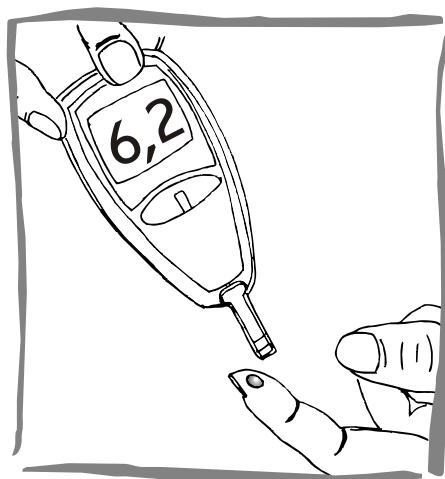
Neaizmirsti autolancetē nomainīt lanceti!





IERAKSTI JĀ aiz tavuprāt patiesiem apgalvojumiem!

- * Lielākā daļa bērnu mēra cukuru vismaz 4 reizes dienā.  
- * Parasti cukurs jāmēra pirms brokastīm, pirms pusdienām un pirms vakariņām, kā arī pirms gulētiešanas.  
- * Tu zini, cik bieži Tev vajadzētu mērīt cukuru.  
- * Pārbaudi cukuru vienmēr pirms ēšanas, jo pēc ēšanas tas sāk celties.  
- * Dažreiz nepieciešams izmērīt cukuru arī starp ēdienreizēm vai kādā īpašā brīdī, lai pārbaudītu, vai tas nav pārāk augsts vai zems.  
- * Ja Tu nezini, vai Tev ir zems cukurs vai arī tikai tāpat gribas ēst, tad tomēr vajadzētu izdarīt analīzi.  



Šeit **IERAKSTI**,
kā sauc Tavu glikometru un tā pārbaudes lapiņas!



PASVĪTRO, kuros laikos Tu ik dienas parasti pārbaudi cukuru!

- * Pirms pusdienām
 - * Pirms brokastīm
 - * Pirms vakariņām
 - * Pirms uzkodām
 - * Kad Tu jūties slikti
 - * Pēc pusdienām
 - * Pēc brokastīm
 - * Pēc vakariņām
 - * Naktī



VESELĪGA ĒŠANA

Visiem cilvēkiem ir vajadzīgs veselīgs uzturs. Tas nepieciešams cilvēka organismam, lai tas labi un ilgi varētu darboties.

Bērniem jāēd arī tāpēc, lai augtu. Tu taču gribi izaugt liels?

Cilvēkiem ar diabētu veselīgs ēdiens ir sevišķi svarīgs.

Tev tagad noteikti jāņem vērā un jārēķina līdzī:

✱ **KAD** Tu ēd,

✱ **KO** Tu ēd,

✱ **CIK** daudz MV Tu ēd.



Droši vien Tev jau ir sastādīts ikdienas ēdienreīžu plāns. Tev ir nepieciešams regulāri ēst, **precīzi ievērojot ēdienreizes**, tas ir – ēst, saskaņojot tās ar insulīna injekcijām un fizisko slodzi.

Tā insulīns spēs veikt savu darbu vislabāk, un Tavs cukura līmenis asinīs būs visstabilākais.

Lielākā daļa bērnu, kuri injicē insulīnu, ēd 4–6 reizes dienā – brokastis, pusdienas, vakariņas, otrās vakariņas (naksniņas), un pēc vajadzības otrās brokastis un launagu.

Ja starp brokastīm un pusdienām ir vairāk par 4 stundām, parasti ir vajadzīgas otrās brokastis, līdzīgi ir ar launagu.

Ja Tu savas ēdienreizes nepārdomāti pārceļ uz citu laiku, Tavs cukura līmenis var iziet ārpus normas robežām.



Barību veido **olbaltumvielas, tauki un ogļhidrāti**. Ēdienā ietilpst arī šķiedrvielas, minerālvielas, mikroelementi un ūdens. Visu pārtiku nosacīti pēc tās sastāva un ietekmes var sadalīt vairākās grupās.

Zināms, ka daudz saldumu un treknumu nevienam par labu nenāk!

Mums visiem kūkas, smalkmaizītes, konfektes un citus līdzīgus našķus vajadzētu ēst tikai kā svētku ēdienu. Lieki ogļhidrāti un tauki ātri palielina ķermeņa masu.

Par daudz uzņemtā cukura dēļ Tev var *lēkāt* cukura līmenis asinīs.

Ļoti svarīgi ir pietiekamā daudzumā lietot šķidrumu!





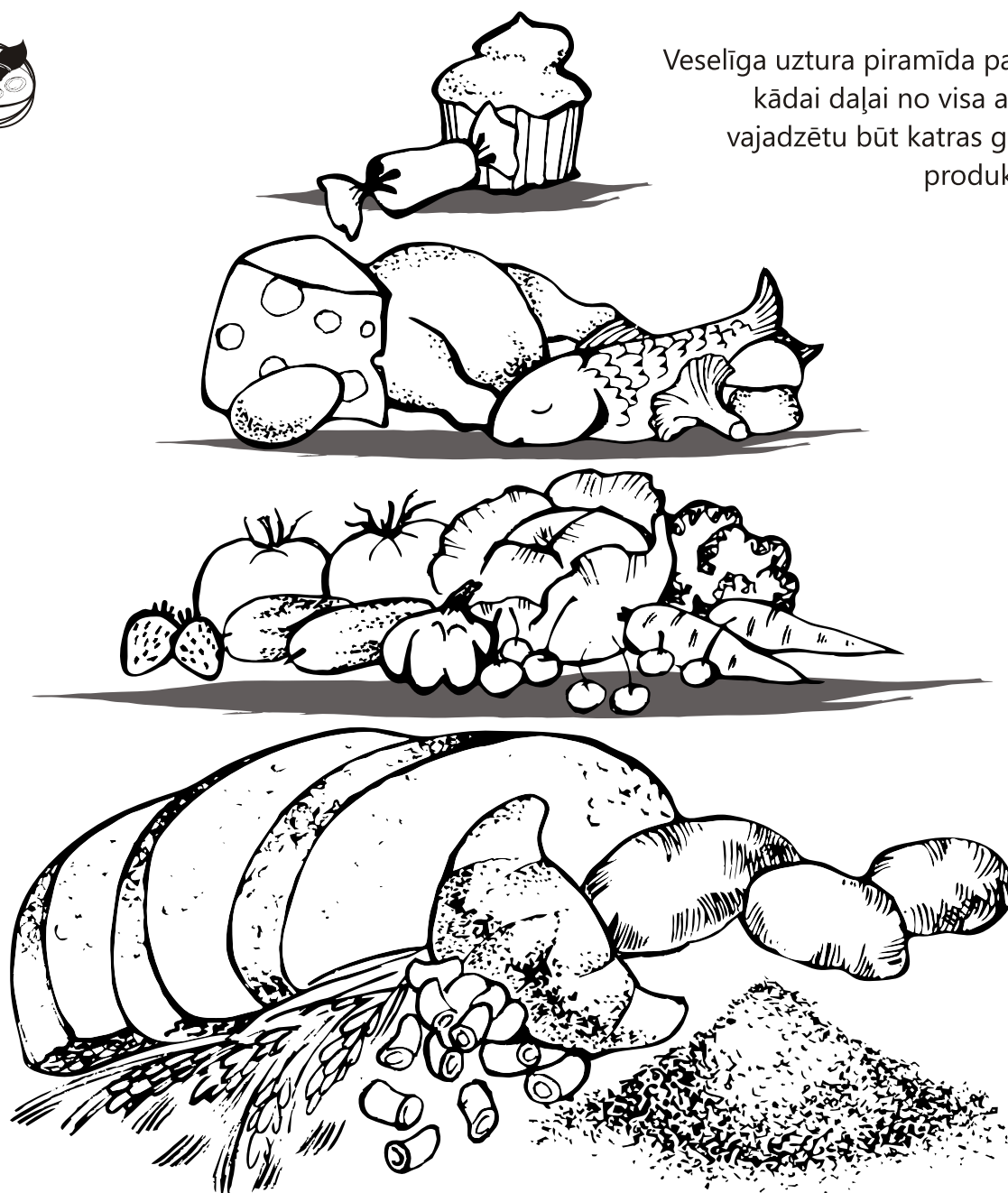
IERAKSTI pareizos laikus savā dienas režīmā!

Darbība	Cikos
ceļšanās	
cukura mērīšana	
insulīna injekcija	
brokastis	
otrās brokastis	
cukura mērīšana	
insulīna injekcija	
pusdienas	

Darbība	Cikos
launags	
cukura mērīšana	
insulīna injekcija	
vakariņas	
cukura mērīšana	
otrās vakariņas	
gulētiešana	



Veselīga uztura piramīda parāda, kādai daļai no visa apēstā vajadzētu būt katras grupas produktiem.



KAS IR MAIZES VIENĪBA (MV)?

Te un turpmākajās nodaļās es stāstīšu ne tikai par ēšanu, bet arī par matemātiku. Kā Tev padodas matemātika?

Lai saskaitītu apēsto cukuru, ir izdomāta mērvienība – MAIZES VIENĪBA (MV). Tā atbilst 12 gramiem cukura.

Ar maizes vienībām (MV) mēra ēdienus un dzērienus, ņemot vērā tikai to, cik daudz cukura asinīs tie spēj radīt.

1 maizes vienība ir pārtikas daudzums, kas satur 12 gramus ogļhidrātu.

1 MV atbilst rupjmaizes šķēles pusīte vai viens ābols, vai pusglāze apelsīnu sulas.

Tieši apēsto MV skaits nosaka, cik daudz insulīna Tev ir vajadzīgs.

Sastādot Tavu diētas plānu, **tiekl paredzēts, cik daudz Tev dienā būs ēdienreīžu, un cik maizes vienību katrā no tām ir jāpēd un jāizdzer.**

Ir zināms arī, kāds, Tev pareizi ēdot, **ir katrā ēdienreīzē nepieciešamais insulīna daudzums**, ja ir vienmērīga fiziskā slodze.

Ja apēdīsi kādu MV vairāk, tad, saglabājoties tam pašam kustību daudzumam, Tev attiecīgi vairāk būs jāinjicē insulīns.

Par to, kā to aprēķināt, varēsi lasīt 23. nodaļā.



Te vari apskatīt

1 MV lielus produktus!



10 lielas
vīnogas



60 g
saldējuma
vafelu glāzītē



2 vidējus
mandarīnus

12 saldus ķiršus



ēdamkaroti
medus

4 gabaliņus
piena šokolādes



glāzi piena



pusīti banāna



15 lielas zemenes



mazu picas šķēli



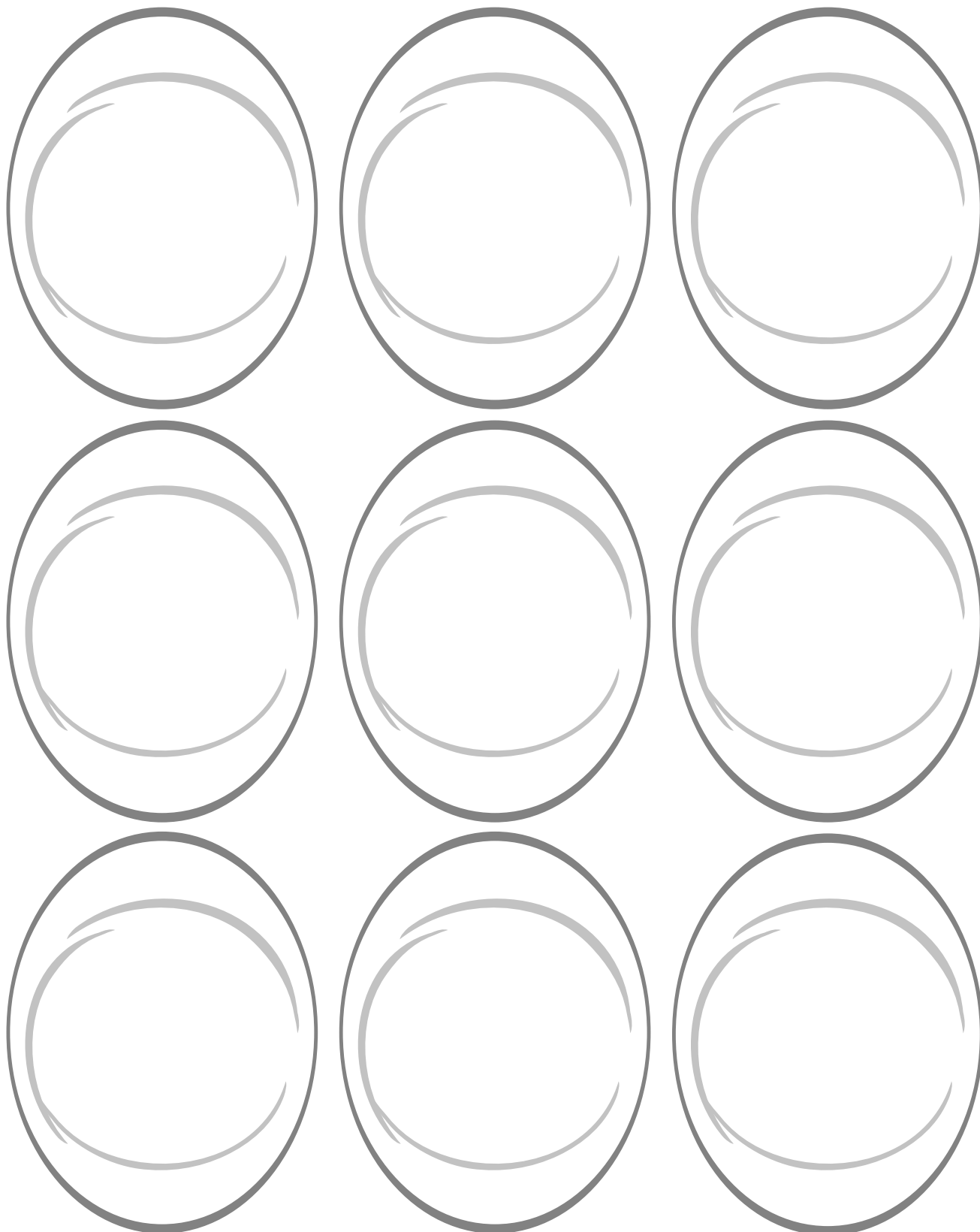


UZZĪMĒ uz katra šķīvja!

1 MV rupjmaizes ❁ 1 MV zemeņu ❁ 1 MV vīnogu

1 MV vārītu biešu ❁ 1 MV arbūza ❁ 1 MV banāna

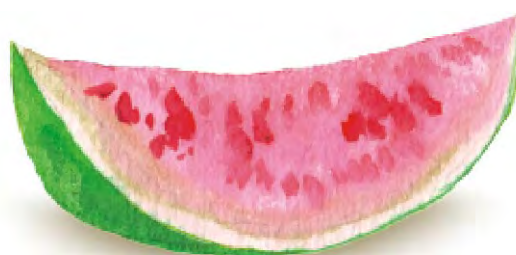
1 MV ābolu ❁ 1 MV mandarīnu ❁ 1 MV piena šokolādes



CIK LIELA IR 1 MAIZES VIENĪBA?

Lai cik dīvaini arī tas būtu, 1 maizes vienību lieli produkti var svērt ļoti dažādi. Jo svarīgi ir tikai, lai produkts saturētu **12 gramus ogļhidrātu**.

1 maizes vienība ir 300 gramu kefīra glāze vai 25 gramu šokolādes gabaliņš. Abi atbilst 12 gramiem ogļhidrātu.



Arbūza šķēle ar mizu – 210 grami

1 un 1/2 lūdz

2 vafeles –
20 grami



1 vidējs
vārīts kartupelis –
80 grami



1 vārīta
sarkanā biete –
150 grami



1/2 glāze
ābolu sulas –
100 grami



1/2 glāze
apelsīnu sulas –
100 grami



1 maizes vienības lielumu dažādiem produktiem vari atrast grāmatas beigās 4. pielikumā. To var arī aprēķināt, zinot, cik gramu ogļhidrātu ir 100 gramos produkta.

2 nelielas kartupeļu pankūkas –
75 grami



2 apaļie kļiņģerīši –
20 grami



Putra –
2 ēdamkarotes –
45 grami



Vārīti makaroni –
2 ēdamkarotes –
45 grami





APRĒĶINI, cik gramu sver 1 MV mandeļu, ja zināms, ka 100 gramos mandeļu ir 4 grami ogļhidrātu!

Kā to var aprēķināt?

1. Cik reizes vairāk ogļhidrātu ir 1 MV nekā šajos 100 gramos mandeļu?
 $12 \text{ g} : 4 \text{ g} = 3$ (reizes)
2. Cik daudz sver 1 MV mandeļu
(esam jau noskaidrojuši, ka tas ir 3 reizes vairāk nekā simts gramu)?
 $100 \text{ g} \times 3 = 300 \text{ g}$

ATBILDE – 1 MV mandeļu sver 300 gramus.



APRĒĶINI, cik gramu sver 1 MV brūkleņu, ja zināms, ka 100 gramos brūkleņu ir 6 grami ogļhidrātu!

200 grams



APRĒĶINI, cik gramu sver 1 MV kivi, ja zināms, ka 100 gramos kivi ir 8 grami ogļhidrātu!

150 grams



APRĒĶINI, cik gramu sver 1 MV šokolādes konfekšu, ja zināms, ka 100 gramos konfekšu ir 48 grami ogļhidrātu!

25 grams



Citi lieli, citi mazi, tomēr visi pēdu gari.



Apavi



KĀ VEIDOT SAVU ĒDIENKARTI?

Diezin vai Tu jau pats gatavo sev pusdienas vai izvēlies, ko katrreiz gatavot. Dzīves īstenība ir tāda, ka to, kas būs ēdienreizēs ēdams, lielākoties nosaka pieaugušie.

Tomēr Tu būsi tas, kas ēdīs, un Tu taču vēlies garšīgi un pareizi paēst, vai ne? **Tāpēc Tev ir apzināti un saprātīgi jāpiedalās savas maltītes plānošanā.**

Ēdienkartes veidošanas pamatzdevums ir nodrošināt, lai Tu katrā pamatēdienreizē un arī uzkodu reizē

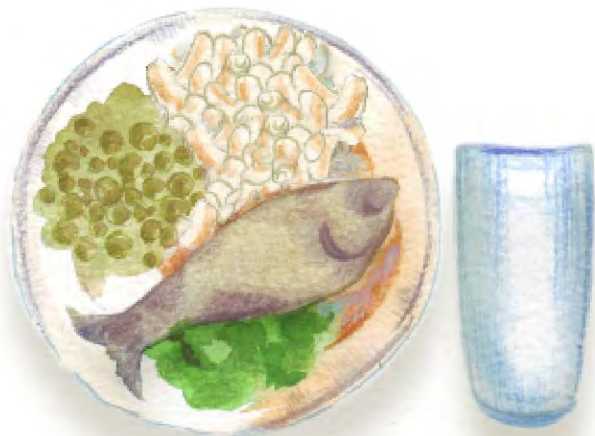
- ★ apēstu **tik daudz MV, cik paredzēts** Tavā diētas plānā,
- ★ **justos** labi un garšīgi **paēdis**,
- ★ ēstu tādu pārtiku, kas **radītu vienmērīgu un līdzsvarotu cukura līkni**, lai cukura mērījumu rezultāti *nelēkātu*,
- ★ lietotu tikai **veselīgus ēdienus un dzērienus**.



**4 MV uzkodas –
2 āboli, 2 pīrādziņi, 2 plūmes**

Zinot, cik MV Tev jāapēd, un to, kas rakstīts iepriekšējās nodaļās, ir viegli aprēķināt, kam un kādos daudzumos jāatrodas uz šķīvja.

Iespējams, ka sākuma periodā Tev pat būtu **jāņem palīgā precīzi virtuves svāriņi**, lai savos aprēķinos nekļūdītos.



3 MV pusdienas – makaroni, zivs, zaļie zirnīši, lapu salāti un kefīrs

Daži ēdieni paaugstina cukura līmeni ātrāk, citi lēnāk. Tev jāzina, kuri tie ir, lai ēdienreizē iekļautu produktus no dažādām grupām un iegūtu līdzsvarotu rezultātu.

Lēni cukura līmeni paaugstina: griķi, pākšaugi – zirņi, pupas, pākšu pupiņas, halva, rupjmaize, pīca, rieksti.

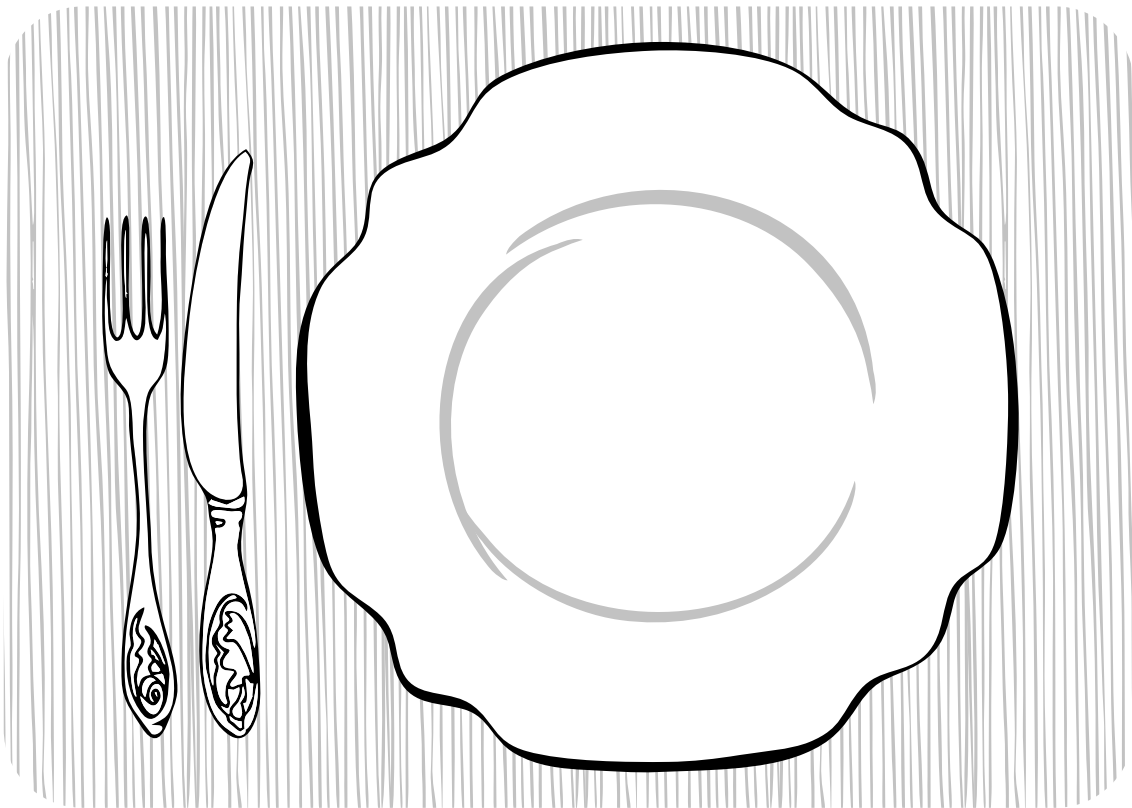
Arī **ļoti trekni ēdieni** cukura līmeni paaugstina lēni, taču tie parasti **nav veselīgi**. Piemēram, kartupeļu čipsi, pīca, kartupeļi frī.

Ja Tev pēc ēdienreizes vēl gribas ēst vai arī Tu nespēj apēst visu porciju, pasaki to kādam pieaugušajam, kas Tev palīdzēs pareizi izdomāt, ko tagad darīt. Pēc spēlēm un sporta nodarbībām Tu drīkst apēst vairāk nekā parasti.





Uz šķīvja **UZZĪMĒ** 3 MV porciju, kurā ir 4 kartupeļa pusītes, vistas stilbiņš, mērce, kaudzīte vārītu biešu salātu, salātlapa, zaļumi!



APTUVENS MV SADALĪJUMS PA ĒDIENREIZĒM DAŽĀDOS VECUMOS

Līdz 1 gada vecumam	– individuāli, 6-9 MV
1-3 gadi	0-12 MV
3-7 gadi	11-14 MV
7-10 gadi	14-16 MV
10-14 gadi	16-18 MV
14-16 gadi	18-20 MV
16-18 gadi	20-22 MV

piem. 2-1-3-1-3-1=11
piem. 3-1-4-1-3-1=13
piem. 3-1-4-2-3-2=15
piem. 3-2-4-2-4-2 =17
piem. 4-2-5-2-4-2=19
piem. 5-2-6-2-5-2=22



KO APĒST, LAI NEPAAUGSTINĀTU CUKURA LĪMENI ASINĪS?

To zināt ir ļoti būtiski. Tas atļaus nekļūdīties brīžos, kad vēl kaut ko gribas, bet **viss ēdienreizei paredzētais MV skaits jau ir apēsts**, un drīkst tikai to, ko „neskaita”. Tas ir – to, kas nesatur (vai ļoti maz satur) ogļhidrātus.



Biezpiens ar dillēm un citiem zaļumiem

Vienmēr Tu vari droši **dzert ūdeni**, minerālūdeni, nesaldinātu augļu vai zāļu tēju.

Ēst dārzeņus – to sastāvā ir daudz šķiedrvielu. Turklāt dārzeņi ir garšīgi un ļoti veselīgi. Tie gandrīz nemaz neietekmē cukura līmeni. Piemēram: pākšu pupiņas, burkāni, ziedkāposti, kāposti, kolrābji, paprika, tomāti, brokoļi, lapu salāti.

Bet atgādinu – šķiedrvielas palēnina cukura uzņemšanu!

Var ēst produktus, kas galvenokārt satur olbaltumvielas.

Tie gandrīz neietekmē cukura līmeni. Piemēram: desa, siers, olas, gaļa, zivis, biezpiens. Bet esi uzmanīgs – šī produktu grupa var saturēt daudz tauku un sāls! Tie jālieto ar mēru, labāk mazāk, nekā vairāk.

Arī tauki nepaaugstina cukura līmeni asinīs.

Piemēram: eļļa, margarīns, sviests, majonēze, krējums. Atgādinu – tauki palēnina cukura uzsūkšanos! Tomēr diez vai tauki vispār būtu papildus jāuzņem, kā zināms – tie jālieto tikai tādā daudzumā, bez kā nevar iztikt.

Ko varētu uzskatīt par ēdamo, kas ļoti maz satur ogļhidrātus? Teikšu tā – ja, apēdot šo pārtiku, Tu būsi uzņēmis mazāk par 1/2 maizes vienību. Piemēram, ja Tu izlasi, ka 100 gramu tomātu satur 3 gramus ogļhidrātu, un Tu apēdīsi 150 gramus tomātu jeb 2 vidējus tomātus, Tu būsi apēdis mazāk par 1/2 MV. Tas derēs!

Ūdens un svaigi dārzeņi





IERAKSTI pareizajās ailītēs šos pārtikas produktus, ņemot vērā to sastāvu!

Banāni, sviests, biezpiens, putras, siers, redīsi, āboli, olas, kāposti, zivis, burkāni, gaļa, augu eļļa, majonēze, maize, apelsīni, tomāti, putukrējums, speķis, spināti.

ogļhidrāti	olbaltumvielas	dārzeņi	tauki
galvenais enerģijas avots, ievērojami paaugstina cukura līmeni asinīs	ļoti nedaudz paaugstina cukura līmeni asinīs	gandrīz nemaz nepaaugstina cukura līmeni asinīs, satur šķiedrvielas, palēnina cukura nokļūšanu asinīs	nepaaugstina cukura līmeni, veido enerģijas rezervi, un palēnina cukura nokļūšanu asinīs

Ogļhidrāti – banāni, putras, āboli, maize, apelsīni.
 Olbaltumvielas – biezpiens, siers, olas, gaļa.
 Dārzeņi – redīsi, kāposti, burkāni, tomāti, spināti.
 Tauki – sviests, augu eļļa, majonēze, putukrējums, speķis.



Varbūt **VAJADZĒTU** ņemt vērā šos ieteikumus?
PASVITRO, ko Tu jau dari!

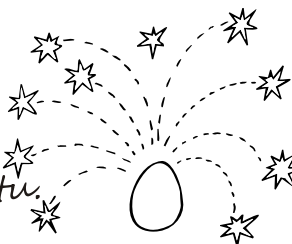
- * Ja nu pēc ēdienreizes, kurā apēstas paredzētās MV, Tu vēl nejūties pietiekami paēdis, labāk būtu kādu laiciņu pagaidīt. Jo reizēm sāta sajūta parādās tikai minūtes desmit pēc maltītes beigām.
- * Iesaku Tev sameklēt un iemācīties pagatavot vairākas garšīgas salātu receptes, kuru sastāvā nav MV.



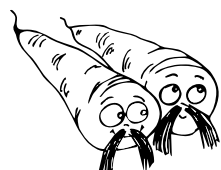
Par šīm mīklām varu pateikt priekšā, ka to atminējumos ir olbaltumvielas un dārzeņi.

Cērt ledu – uzcērt sudrabu,

cērt sudrabu – uzcērt zeltu.



Ola



Sarkani vīriņi pirtī, zaļas bārdiņas ārā.

Burkāni



KAS STRAUJI PAAUGSTINA CUKURA LĪMENI ASINĪS?

Droši vien kādreiz jau Tev ir tā bijis, ka steidzami vajag paaugstināt cukura līmeni asinīs. Tad jāpēd vai jāiedzer kas tāds, kas to visātrāk var izdarīt.

Vajadzīgi ir produkti, kuros ir **daudz ogļhidrātu**, un kas nemaz vai gandrīz nemaz **nesatur šķiedrvielas un taukus**. Visi ogļhidrāti viegli un ātri pārvēršas cukurā, ja tos nekavē tauki un/vai šķiedrvielas.

Ļoti ātri cukura līmeni paaugstina glikozes tabletes, cukurs, tēja ar cukuru, limonāde, dabiska sula, medus, karameles, stiklenes.

Ne tik ātri cukura līmeni paaugstina maize, kartupeļi, makaroni, biezputra, piens, jogurts, augļi, ogas, pupas, zirņi, saldējums, šokolāde, kūkas.

Ja Tev būs 2 pārtikas produkti, kas satur vienādu MV skaitu, tad ātrāk cukura līmeni paaugstinās tas produkts, kura sastāvā ir mazāk tauku un/vai šķiedrvielu.

Ja kādreiz Tev gadās **kļūdas pēc ievadīt vairāk insulīna** nekā bijis paredzēts, arī tad ātri ir jāpaaugstina cukura līmenis asinīs, lai nebūtu hipoglikēmijas.

Vislabāk tomēr ir **iepriekš aprēķināt, cik lieku MV ir nepieciešams**, lai nodarbinātu konkrēto papildus insulīna daudzumu. Un tad ieēst tieši tik daudz, cik MV ir vajadzīgs.

Par pārtikas MV atbilstoša insulīna DV daudzuma aprēķināšanu ir stāstīts 23. nodaļā.

1 MV vīnogas



4 MV banānu



1 MV tējas ar
2 tējkarotēm
cukura



Ledenes



Glikoze –
2–4 tabletes

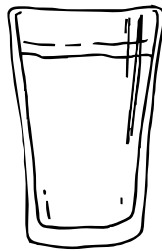


Rozīnes –
1 ēdamkarote
ar kaudzīti





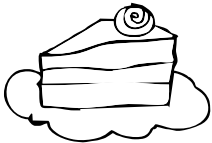
1 ēdamkarote medus – 1 MV



1 glāze ābolu sulas – 2 MV



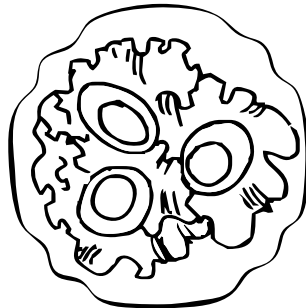
1 glāze piena – 1 MV



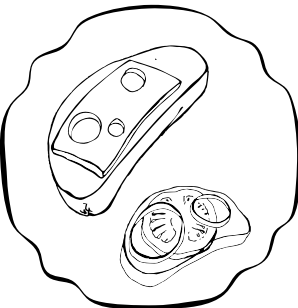
Kūciņa – 3 MV



Biezpiens ar redīsiem – nav MV



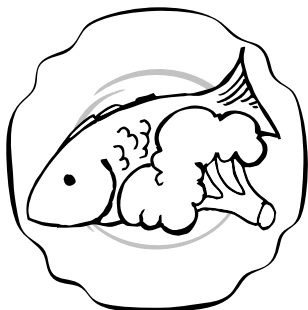
Zaļie lapu salāti ar olu – nav MV



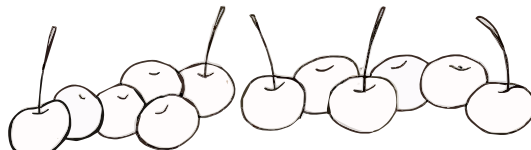
1 rupjmaizes šķēle ar sieru – 2 MV



2 mazi pīrādžiņi – 1 MV



Zivs ar vārītiem brokoļiem – nav MV



12 lieli ķirši – 1 MV

1 šķēlīte baltmaizes ar tomātu un sīpolu uz maizes – 1 MV

2 tējkarotes cukura (ar kaudzi) – 1 MV



Lēnāk iesi, tālāk tiksi!

Vadītājs nostājas ar seju pret sienu un skaita:

Lēnāk iesi, tālāk tiksi, lēnāk...

Visi dalībnieki nostājas uz līnijas noteiktā attālumā no sienas.

Kad vadītājs skatās uz sienu un skaita, drīkst kustēties uz priekšu.

Bet vadītājs var jebkurā brīdī pārtraukt skaitīšanu un pagriezties pret dalībniekiem.

Tad katram, ko redz kustamies, jāiet atpakaļ uz sākuma līniju.

Uzvarētājs ir tas, kam izdodas piesist pie sienas, kamēr vadītājs skaita.

Tas tagad būs vadītājs.



INSULĪNS

Insulīns, kā jau es Tev 4. un 5. nodaļā stāstīju, ir aizkuņģa dziedzera hormons. Insulīns palīdz Tavam ķermenim pārvērst ēdienu enerģijā.

Tagad es pastāstīšu par to insulīnu, kas tiek ražots rūpnīcās un ir zāles diabēta slimniekiem.

Ir divu veidu insulīns: ātras darbības un lēnas darbības. Parasti bērniem ar diabētu lieto šos abus insulīnus.

Ātras darbības insulīns lietojams atbilstoši ēdienreizēm vai ārkārtas situācijās, lai ātri pazeminātu cukura līmeni asinīs. Šis insulīns ir **dzidrs kā ūdens**. Tas iedarbojas ļoti ātri. Tā darbība sākas pēc 10–20 minūtēm un ilgst 3–4 stundas.

Ātras darbības insulīnu nevajadzētu ievadīt biežāk kā ik pēc 2 stundām.

Ātras darbības insulīnu saīsināti sauc par **ātro**, reizēm par **īso** insulīnu.

Lēnas darbības jeb bazālais **insulīns** jālieto, lai nodrošinātu vienmērīgu cukura līmeni asinīs starp ēdienreizēm dienas vai pus dienas ilgumā. Šis insulīns pārsvarā ir **duļķains** un darbojas visu dienu. Visstiprāk tas darbojas 6–8 stundas pēc injicēšanas. Arī naktī ir vajadzīgs šis insulīns, tādēļ to parasti injicē divas reizes – no rīta un vakarā.

Lēnas darbības insulīnu saīsināti sauc par **lēno**, reizēm par **garo** insulīnu.

Insulīna daudzumu mēra darbības vienībās (DV).

Insulīna rezerves ir jāglabā ledusskapī, bet ne zemākā temperatūrā par +2 °C. Nekādā gadījumā neliec to saldētavā! **Lietošanā esošās insulīna ampulas var turēt tumšā vietā istabas temperatūrā.** Saules gaismā un temperatūrā virs +30 °C tas ātri zaudē savu spēku.

Seko insulīna derīguma termiņam, kas norādīts uz katras ampulas!





CUCURIŅA LĪKLOCIS

NOTEIKUMI

- * Visi dalībnieki kopā nostājas uz sākuma lauciņa.
- * Sāk jaunākais, uzmetot metamo kauliņu, un tad paejot savu gājienu pa tik lauciņiem uz priekšu bultiņas virzienā, cik uzmests.
- * Tad gājiens nākamajam dalībniekam.
- * Ja uzmests cipars 1 vai 6, pēc gājiena jāmet vēlreiz un atkal jāpauz bultiņas virzienā.
- * Nonākot uz šūnotā lauciņa, ir jāpauz trīs lauciņi pret bultiņas virzienu.
- * Nonākot uz gaiši pelēkā lauciņa, ir jāpauz 10 lauciņi bultiņas virzienā.
- * Ja uz viena lauciņa gadās būt vairākiem dalībniekiem, tad jāspaspežas.
- * Uzvar tas, kurš visātrāk nokļūst uzvaras lauciņā.
- * Nostājoties uz kāda ar cipariem apzīmētā lauciņa, ir jāpaveic noteikts uzdevums.

CUCURIŅA LĪKLOČA

UZDEVUMI

1. VARIANTS

1. Skatī jāpaziņo: „Mans vārds ir ... *Šņirucuc* ... (jānosauc savs vārds pa burtiem no otra gala).”
2. Jāpietupjas uz grīdas, jāņem abi ceļgali ar rokām un jāsaraujas pavisam maziņam.
3. Trīs reizes dziļi jāpaklanās un jānočukst: „Šķiet, ka es uzvarēju.”
4. Četrreiz ar abām kājām vieglītēm uz pirkstgaliem jāpalecas.
5. Jāaiziet līdz tuvākajām durvīm, piecreiz jāpiekļūvē, tad jānāk atpakaļ un izteiksmīgi jāsaka: „Labdien, es neesmu ... *tramvajs* ... (jāizdomā, kas Tu neesi).
6. Jānodzied šādi vārdi: „Man ļoti, ļoti, ļoti gribas uzdziedāt!”
7. Septiņas reizes jāpasit plaukstas un jāsaka: „Es applaudēju ... *Ilzei* ... (jānosauc jebkura spēlētāja vārds), jo viņa ļoti spēlē!”
8. Uz labās kājas jāaplec istabai vai galdam, uz kura atrodas spēle.
9. Jāizstāsta joks.
10. Jānoliecas un ar plaukstu jāparāda: „Cucuriņš ir tik maziņš!”
11. Skaidri visiem jāpasaka, kā sauc Tavu labāko draugu vai draudzeni.
12. Skaitot līdz 12, ātri, ļoti ātri jāskrien uz vietas.
13. Jāparāda, kā zāgēt malku.
14. Jāparāda, kā skaldīt malku.
15. Ātri jānoskaita atpakaļ no 15 līdz 1.
16. Jāparāda, kā iekurt ugunsgrūdu.
17. Jāparāda, cik viegli dūmi kāpj debesīs.
18. Jāuzdod atminēt visiem kādu mīklu.
19. Jāsatiek abas plaukstas kopā uz muguras un ar pieri vieglītēm jāaizskar galds.
20. Jāparāda kāda kustība, kas visiem ir jāatkārto.
21. Stalti jānostājas uz abām kājām, jāpaceļ rokas gaisā un jāpasaka: „Man patīk šī spēle!”



INSULĪNA IEVADĪŠANAS VEIDI

Atkarībā no izvēlētās terapijas veida un lietotā insulīna, tas dažādiem bērniem var būt jāievada atšķirīgu reižu skaitu.

Arī **paņēmieni insulīna ievadīšanai ir dažādi.**

Mūsdienās lielākoties tiek lietoti:

1. Injektors jeb **insulīna pildspalva** ar atkārtoti ievietojamu insulīna ampulu.
2. Injektors jeb insulīna pildspalva (**insulīna pilnšļirce**) ar nemaināmu vienreizlietojamu insulīna ampulu.
3. **Mehāniskais injektors** ar ievietojamu vienreizlietojamo insulīna šļirci.
4. **Insulīna sūknītis.**

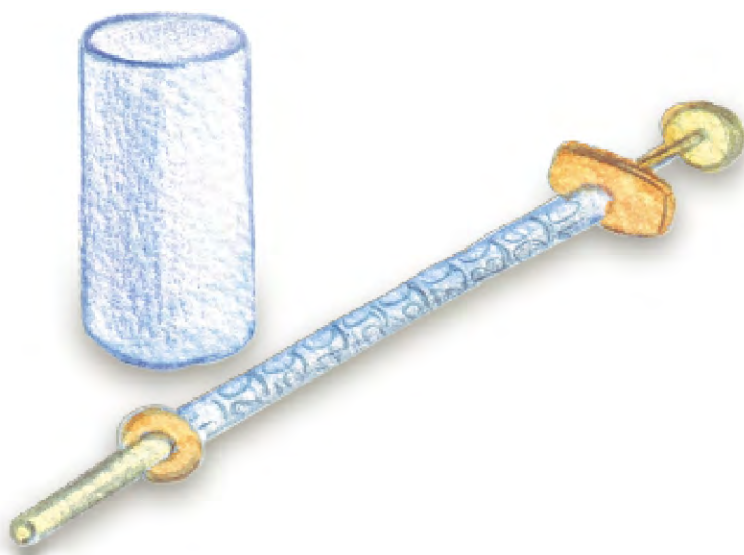
Katram no šiem veidiem ir savas labās un savas sliktās puses.

Piemēram, lietojot mehānisko injektoru un šļirci, īpaši precīzi var noteikt devas lielumu, un injektors pašu dūrienu izdara ļoti precīzi un ātri pēc podziņas nospiešanas. Tomēr tas prasa nedaudz vairāk laika, nekā lietojot insulīna pilnšļirci.

Izņēmuma gadījumos var izmantot tikai vienreizlietojamo šļirci un insulīna ampulu.

Tavs ārsts, ņemot vērā Tavas vajadzības un iespējas, Tev droši vien ir ieteicis vispareizāko risinājumu.

Bet reizēm izlemt, kurš veids ir visatbilstošākais, nav nemaz tik viegli. Tad vairāku gadu gaitā tiek pārbaudīti dažādu ražotāju insulīni un to ievadīšanas paņēmieni, kamēr izdodas atrast tādu, kas dod vislabākos rezultātus diabēta ārstēšanā un nodrošina vienmērīgākos asins cukura līmeņa rādītājus.



Tomēr bez ikdienā lietotā un ierastā insulīna ievadīšanas veida katram bērnam būtu nepieciešams **kā rezerves variantu apgūt insulīna ievadīšanu arī ar parasto vienreiz lietojamo šļirci**, jo var būt negaidīti gadījumi, kad tā var izrādīties vienīgā iespēja.





CUCURĪŅA LĪKLOČA

UZDEVUMI

2. VARIANTS

Šo variantu vari ērti spēlēt pats ar sevi, vai arī ar citiem diabēta pazinējiem. Sasniedzot ar skaitli apzīmēto lauciņu, ir jāatbild uz jautājumu.

1. Cik sen Tu jau zini, kas tas ir – diabēts?
2. Kas paaugstina cukura līmeni asinīs?
3. Vai pazīsti kādu pieaugušo, kam ir diabēts?
4. Kurš insulīns ir duļķains?
5. Kāpēc katram, kam ir diabēts, vajadzētu apgūt injekciju tehniku ar vienreizlietojamo šļirci?
6. Nosauc kādu pārlietu treknu pārtikas produktu!
7. Cik reizes dienā Tu injicē lēnas darbības insulīnu?
8. Kur skolā Tu glabā rezerves glikozes tabletes?
9. Vai Tu zini, kāpēc šokolāde ātri nepaaugstina cukura līmeni asinīs?
10. Nosauc 3 ēdienus, kas ātri paaugstina cukura līmeni asinīs!
11. Cik reizes dienā Tu izdari ierakstus savā diabēta dienasgrāmatā?
12. Kur Tu sportojot glabā glikozes tabletes?
13. Vai Tev ir draugi, ar ko kopā spēlēt dažādas kustību spēles?
14. Vai Tev patīk iet ciemos?
15. Vai labi ir glabāt insulīnu saldētavā?
16. Cik MV Tu parasti apēd brokastīs?
17. Vai lietošanā esošu insulīnu drīkst glabāt istabas temperatūrā?
18. Vai Tu proti aprēķināt apēstās MV?
19. Cik gramu ogļhidrātu ir vienā MV?
20. Vai Tu zini kādu dzērienu, kas nepaaugstina cukura līmeni asinīs?
21. Vai Tu esi jau izlasījis visu manu padomu grāmatu?



INSULĪNA INJEKTORI, PILNŠĪRCES UN ŠĪRCES

Es jau Tev stāstīju, ka insulīna injekcijām lieto divu veidu insulīna „pildspalvas” – ar maināmām ampulām vai nemaināmu, vienreizlietojamu insulīna ampulu.

Arī pēc adatas ieduršanas veida injektoru atšķiras. Ir tādi, kuru adatas ir ātri jāiedur, bet ir tādi, kas to dara paši automātiski.

Cipari insulīna „pildspalvas” devas lodziņā atbilst insulīna mērvienībām – darbības vienībām (DV). Jāprot pareizi uzgriezt vajadzīgās insulīna devas daudzuma skaitli – tas ir ļoti svarīgi.

Vienmēr pirms injekcijas vēlreiz pārlicinies, **vai Tu esi izvēlējies pareizo Tev nepieciešamo insulīna devas lielumu.** Ja deva nav izvēlēta pareizā, cukura līmenis var par daudz pacelties vai pārāk pazemināties.

Pie mums tiek izplatīti atkārtoti ievietojamo ampulu injektoru ar 300 DV ampulām, kam iespējams iestatīt nepieciešamo devas lielumu ar soli no 1/2 līdz 1 DV. Pilnšīrcēm devas lieluma solis parasti ir 1 vienība. Ir redzētas arī pieaugušajiem domātas insulīna pilnšīrces ar iespēju izvēlēties tikai pārskaitli lielu insulīna devu.

Insulīna „pildspalvām” ar maināmajām ampulām **ir jāpamana tas brīdis, kad pienācis laiks nomainīt ampulu.** To labi var redzēt lodziņā, kad ampulas korķītis ir sasniedzis krāsaino atzīmi pie korpusa gala noapaļojuma. Tad pildspalvā ir atlikušas vairs tikai 12 DV insulīna.



Vēlams insulīna adatiņas mainīt pirms katras injekcijas veikšanas. Ja tas nav iespējams, vienu adatu nevajadzētu lietot vairāk kā 3–4 reizes.

Vēl ļoti būtiski. **Nesajauc ātras darbības un lēnas darbības insulīnu injektorus!** Tiem katram vēlams atšķirīga forma un krāsa.





ATBILDI ar JĀ vai NĒ uz jautājumiem!

1. Vai ir iespējams izdarīt nesāpīgas insulīna injekcijas?
2. Vai ir atļauts insulīnu glabāt siltumā, kas lielāks par 20 °C?
3. Vai Latvijā tiek izplatīti atkārtoti ievietojamo ampulu injektoru ar 100 DV ampulām?
4. Vai insulīna pilnšļirces pēc izlietošanas ir uzpildāmas?
5. Vai labākā vieta insulīna rezervju glabāšanai ir ledusskapja saldētava?
6. Vai lietot vienreizlietojamās insulīna šļirces un mehānisko injektoru ir novecojis paņēmieni?
7. Vai vienmēr iespējams ļoti ātri noteikt bērnam vispiemērotāko injekciju izdarīšanas veidu?

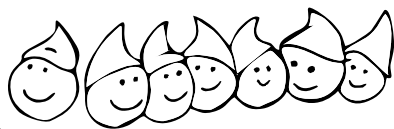


1. Jā 2. Jā 3. Nē 4. Nē 5. Nē 6. Nē 7. Nē



Lūdzu, šeit **UZZĪMĒ**, kā Tu sev nosaki cukura daudzumu asinīs!

Lūdzu, šeit **UZZĪMĒ**, kā Tu sev izdari lēnā insulīna injekciju!



Septiņi rūķīši vienā šūputī.

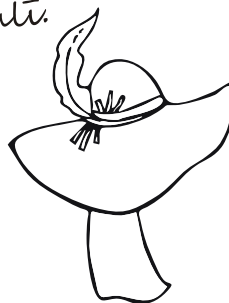
Sfurs kungs pulka kažokiem.



špols



Zirņu pāksts



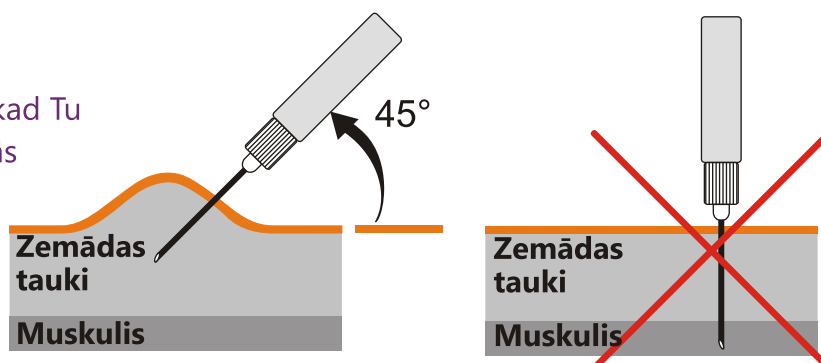
Maza maza kājiņa,
cepure galvā.

Sēne



INSULĪNA INJEKCIJAS UN TO VIETAS UZ ĶERMEŅA

Insulīnu injicēt ir vienkārši, un, kad Tu to labi iemanīies, tas nesagādās nekādas raizes. **Insulīnu**, lai tas nonāktu asinsrites sistēmā, **ir jāievada zem ādas – zemādas tauku slānī.**



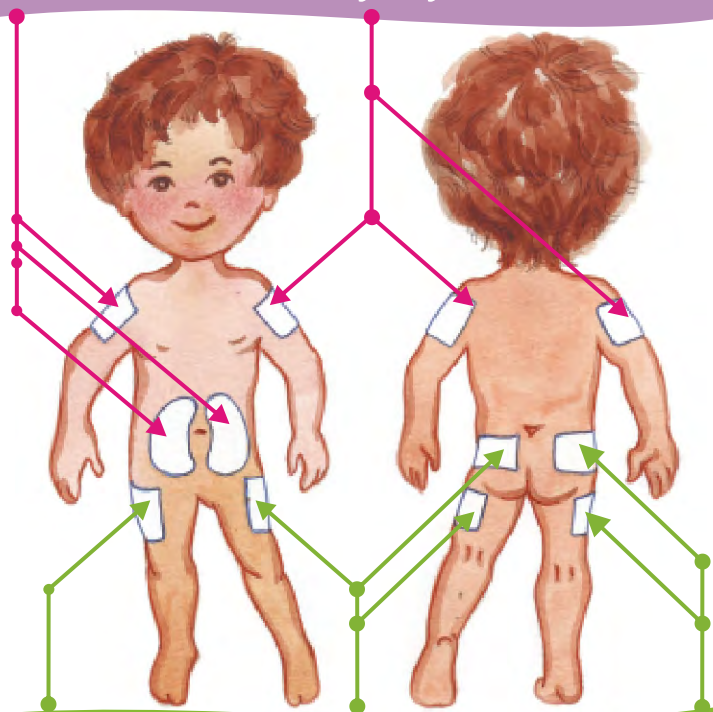
Dažreiz tas nemaz nav sāpīgi, dažreiz tomēr jutīsi nelielu dūrienu.

Tas atkarīgs no tā, vai izdodas adatu iedurt vietā, kur nav nervu šķiedru. Kā arī no tā, vai **adata tiek turēta pareizi – 45° leņķī ar adatas atvērumu uz augšu.**

Tiek uzskatīts, ka pareizākā tehnika insulīna injekcijai ir, **saņemot ar pirkstiem ādas kroku**, lai insulīns nenonāktu muskulī, kur tas uzsūktos pārāk ātri.

Jāskatās, lai kopā **ar ādu tiktu paņemti arī zemādas tauki**. Tikai tā Tu vari būt drošs, ka neieinjicēsi insulīnu muskulī. Adata jādur ieslīpi paceltajā ādas krokā. Gan Tu iemācīsies, ja vēl īsti neproti. Āda pirms dūriena izdarīšanas nav jādezinficē, jo infekcijas risks ir ļoti niecīgs.

Ātras darbības insulīna injekciju vietas



Lēnas darbības insulīna injekciju vietas

Nem vērā – **injekciju vietas uz ķermeņa ir jāmaina!** Ja ilgu laiku tas tiek injicēts vienā un tajā pašā vietā, tur var izveidoties ciets bumbulis, no kura insulīns vairs tik viegli neuzsūksies.

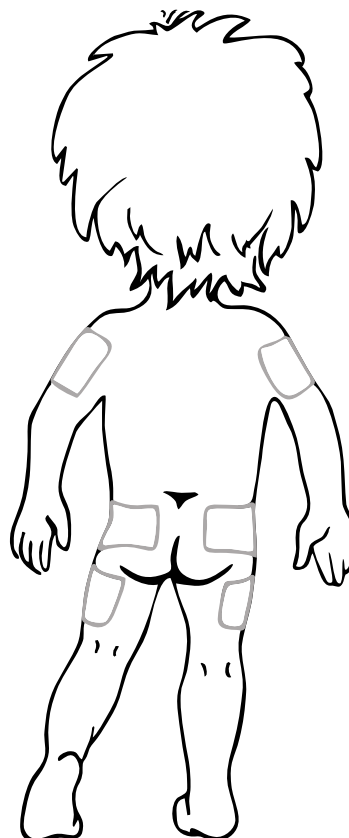
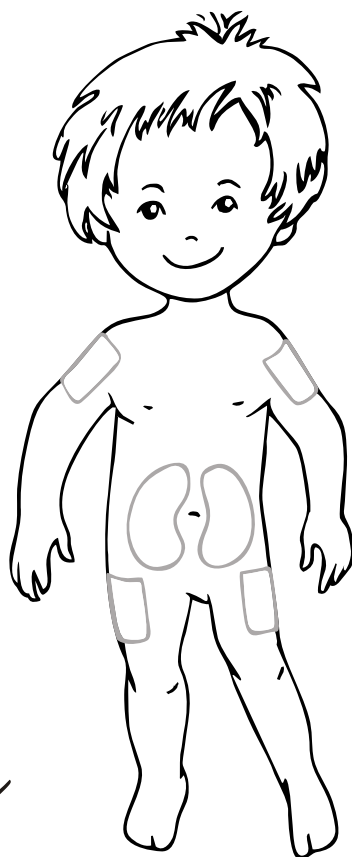
Vienmēr atceries lēnas darbības insulīnu pirms injekcijas samaisīt! Tas attiecas uz parasto duļķaino insulīnu. Tā tilpumu reizes desmit, divdesmit pavirpini uz galda virsmas no vienas puses uz otru vai saberzē starp rokām! Kratīt to gan nav ieteicams.





UZZĪMĒ x tajās vietās,
kurās drīkst injicēt insulīnu –

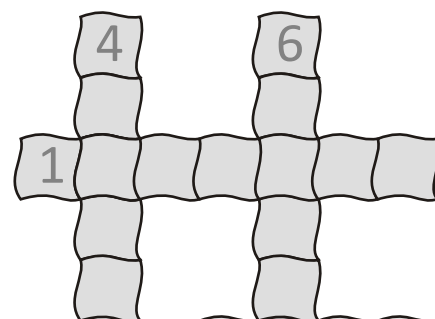
- ✦ ar zilu – ātras darbības,
- ✦ ar zaļu – lēnas darbības!



Insulīns

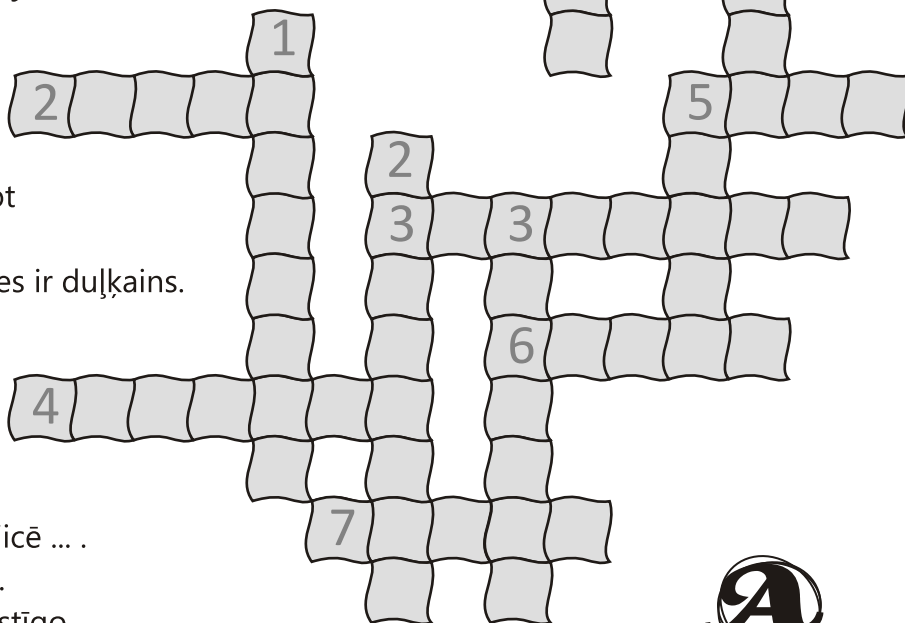
Vertikāli

1. Lēnas darbības insulīnu pirms injekcijas
2. Insulīna mērvienības ir darbības
3. Par insulīnu var izlasīt Cucuriņa padomu
4. Insulīnu katru reizi jāinjicē citā ķermeņa
5. Pirms injekcijas jāsaņem ādas
6. Ātras darbības insulīns ir jāinjicē



Horizontāli

1. Injekcijai āda jāsaņem starp pirkstiem, izveidojot kroku un saņemot arī ... taukus.
2. ... darbības insulīns lielākoties ir duļķains.
3. Lēnas darbības insulīna iedarbība ir
4. Ādas kroka pirms injekcijas ir jāsaņem, lai insulīnu neieinjicētu
5. Lēnas darbības insulīns jāinjicē
6. ... darbības insulīns ir dzidrs.
7. Sastieptu kāju nosien ar elastīgo



Horizontāli!
1. Zemādas 2. Lēnas
3. Ilgstoša 4. Muskuli
5. Kājā 6. Ātras 7. Saīti!

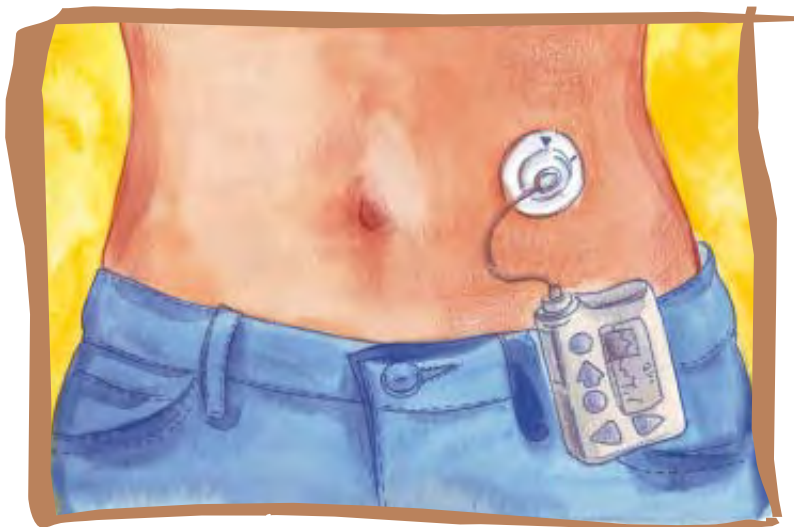
Vertikāli!
1. Jāsajauc 2. Vienības
3. Gramatā 4. Vieta
5. Kroka 6. Vēdera



KO PALĪDZ INSULĪNA SŪKNĪTIS?

Vai esi kādreiz redzējis insulīna sūknīti? Tas ir **neliels aparātiņš, kas nepārtraukti ļoti mazās devās sūknē ātras darbības insulīnu**. Insulīna sūknīša rezervuārs ir savienots ar tievu caurulīti (katetru), kuras gals ar adatu tiek ievadīts zem ādas.

Sūknītis ir jātur pie ķermeņa visu laiku, arī naktīs. Parasti to piestiprina pie jostas vai ievieto kabatā.



Insulīna sūknīša **prasmīga lietošana** var ievērojami atvieglot dzīvi – nav jāveic regulāras insulīna injekcijas 6–7 reizes dienā, bet pietiek ar katetra nomaiņu reizi 3–4 dienās.

Tomēr **insulīna sūknītis ir ļoti dārga ierīce** (vairākus tūkstošus eiro) un to ne katrs var atļauties. Turklāt tā lietošanas izmaksas mēnesī var sasniegt vai pat pārsniegt 100 eiro. Mūsu valstī šie izdevumi netiek kompensēti.

Dažiem bērniem šķiet neērti visur līdzī nēsāt sev piestiprinātu mazu kastīti, bet to ir iespējams atsevišķos brīžos, piemēram, dodoties dušā, no iedurtās adatas atvienot.

Nav tiesa, ka insulīna sūknītis spēj atrisināt visas diabēta problēmas – tam **vienmēr ir jāseko līdzī, jāmaina devu lielumi atkarībā no cukura līmeņa asinīs un jānospiež taustiņš ēdienreizes devas insulīna ievadīšanai**. Šo devu sauc par *bolus* devu.

Mūsdienās insulīna sūknīši **mēdz būt ļoti dažādi**.

Tiem var būt arī **atgādinājuma funkcija**.

Ir sūknīši ar gudru programmu, kas var Tev **palīdzēt aprēķināt, cik insulīna vajag ievadīt** – Tev tikai jāpasaka sūknītim, kāds ir Tavs cukura līmenis un cik MV Tu ēdīsi.

Paši jaunākie modeļi **uz ekrāna rāda, kāds šobrīd ir tavs cukura līmenis**. Nav tik bieži jādur pirkstā, lai izmērītu cukuru, taču pavisam bez tā arī nevar iztikt. Lai pārbaudītu, vai sūknītis strādā precīzi, divreiz dienā tā rādītāji ir jāsalīdzina ar cukura mērījumu no pirksta.

Diemžēl, **ir iespējams, neuzmanīgi lietojot insulīna sūknīti, nonākt smagā hiperglikēmijā**. Tas var gadīties, ja bērns kādu ilgāku laiku nav pamanījis, ka insulīns caur katetru nenonāk zem ādas.





PIERAKSTI katram jautājumam atbildi JĀ vai NĒ!

1. Vai insulīna sūkņītis pats zina, cik insulīna ievadīt?
2. Vai, lietojot moderno sūkņīti, cukura līmeni, durot pirkstā, vairs nevajag mērīt?
3. Vai ar sūkņīti var precīzi ievadīt ēšanas insulīna daudzumu, nedomājot par MV skaitu?
4. Vai ar pievienotu sūkņīti Tu vari droši iet peldēties?
5. Vai insulīna sūkņītis novērš hiperglikēmijas iespēju?
6. Vai insulīna sūkņīša lietošanas izmaksas sedz no valsts veselības budžeta?
7. Vai insulīna sūkņītis ir jātur pievienots pie ķermeņa visu nakti?



1. Nē 2. Nē 3. Nē 4. Nē 5. Nē 6. Nē 7. Jā



KĀ APRĒĶINĀT NEPIECIEŠAMO INSULĪNA DEVU?

Tu jau zini, ka cilvēkam galvenais enerģijas un spēka avots ir ogļhidrāti. Bez ogļhidrātiem dzīvs organisms iztikt nevar. Nav iespējams izdzīvot, tos vispār neuzņemot (0 MV)! Nav iespējams iztikt arī bez insulīna, jo tieši insulīns ienes cukuru no asinīm šūnās.

Tomēr insulīns vienmēr nestrādā vienādi spēcīgi, tāpēc katram bērnam vajadzība pēc insulīna var būt dažāda. Tā atšķiras arī dažādās diennakts stundās.

Insulīna darbības vienību (DV) daudzuma attiecību pret apēsto maizes vienību (MV) skaitu sauc par maizes vienības faktoru (MVF).

$$DV : MV = MVF$$

MVF atkarībā no dažādiem apstākļiem parasti mēdz būt **no 0,2 līdz 4**. Tā lielums brokastīs, pusdienās un vakariņās ir atšķirīgs. Katra bērna ēdienreižu maizes vienības faktoru (MVF) lielumus parasti noskaidro pēc diabēta diagnozes noteikšanas pirmās apmācības laikā. Turpmāk iespējams tos vēl precizēt, skatoties dienasgrāmatas ierakstos.

Ja Tu jau labi esi iemācījies skaitīt MV un zini arī savus MVF, un regulāri veic cukura analīzes, tad vari daudz brīvāk izvēlēties ēdiena daudzumu atkarībā no apetītes.

Tu pratīsi sarēķināt, cik insulīna ir katrreiz nepieciešams.

Lai vajadzīgo insulīna daudzumu aprēķinātu, ir **jāsareizina apēsto MV skaits ar MVF lielumu**, rezultātā iegūsi nepieciešamā insulīna devas lielumu (DV).

$$DV = MV \times MVF$$

Der atcerēties, ka šis aprēķins darbojas precīzi, ja cukura līmenis asinīs ir normāls. Ja tas ir paaugstināts vai pazemināts, nepieciešamas korekcijas – par to lasi 26. un 28. nodaļā!

Ja Tev vajadzīgs **aprēķināt papildus apēdamo MV skaitu, kad kļūdaini ievadīts par daudz ātras darbības insulīna**, tad formula ir šāda:

$$MV = DV : MVF,$$

kur DV ir lieki injicētā insulīna vienību skaits, kas jākompensē.





Nepieciešamās insulīna devas **APRĒĶINA PARAUGS**

Līna pusdienās ēdīs 3 MV.

Viņas MVF pusdienās ir 1,5.

Cik insulīna Līnai jāievada?

Līnai būtu jāievada $1,5 \times 3 = 4,5$ DV insulīna, taču viņas injektors ļauj ievadīt tikai veselas vienības.

Risinājums:

insulīna deva jānoapaļo uz 4 vai 5 DV atkarībā no cukura rezultāta pirms ēdienreizes.



1. **APRĒĶINI**, cik daudz insulīna jāievada Elīnai vakariņās, ja viņas MVF ir 2 un viņa ēdīs 2 MV pārtikas!
2. **APRĒĶINI**, cik daudz insulīna jāievada Laurim brokastīs, ja viņa MVF ir 1 un viņš ēdīs 3 MV!
3. **APRĒĶINI**, cik daudz insulīna jāievada Betai pusdienās, ja viņas MVF ir 3 un viņa ēdīs 160 gramu vārītu kartupeļu ar 75 gramu siļķes gabaliņu, 120 gramiem biezpiena un 150 gramiem lapu salātu ar zaļumiem citrona/eļļas mērcē!
4. **APRĒĶINI**, cik daudz insulīna jāievada Jurim vakariņās, ja viņa MVF ir 0,5 un viņš ēdīs 1 banānu un 2 rupjmaizes pusītes ar sieru!
5. **APRĒĶINI**, cik daudz lieku MV jāpēd Laumai, ja viņa brokastīs kļūdas dēļ injicēja par 4 DV vairāk insulīna nekā bija paredzēts, un viņas MVF brokastīs ir 1!



1. 4 DV 2. 3 DV 3. 6 DV 4. 2 DV 5. 4 MV



IERAKSTI laukumos savus maizes vienību faktoru lielumus!

BROKASTIS

PUSDIENAS

VAKARIŅAS

NAKSNIŅAS



KUSTĪBAS, ROTAĻAS, SPORTA NODARBĪBAS

Bez kustībām nevar iztikt neviens cilvēks. Bērniība – tās ir spēles un rotaļas draugu lokā. Sunīši, paslēpes, klasītes, lēkšana ar lecamauklu. Badmintons, pingpongs, teniss, hokejs, futbols, volejbols. Orientēšanās sports. Tautas dejas, sporta dejas, balets... Sporta nodarbības ir vēlamas un veselīgas visiem.

Mums, rūķiem, ir ļoti iecienītas čiekuru ripināšanas sacensības.

Ja Tev ir diabēts, Tu ne tikai drīksti nodarboties ar sportu, bet tas ir pat nepieciešams. Kustības padara tavu ķermeni izturīgu, veiklu un dod prieku un veselību.



Ņem vērā, ka kustoties Tavi muskuļi tērē daudz vairāk cukura! Tas tiek ņemts no asinīm.

Kustības cukura līmeni asinīs pazemina. Tādēļ Tev ir vairāk jāēd kā parasti, ēšana palīdzēs atjaunot iztērētās cukura rezerves.

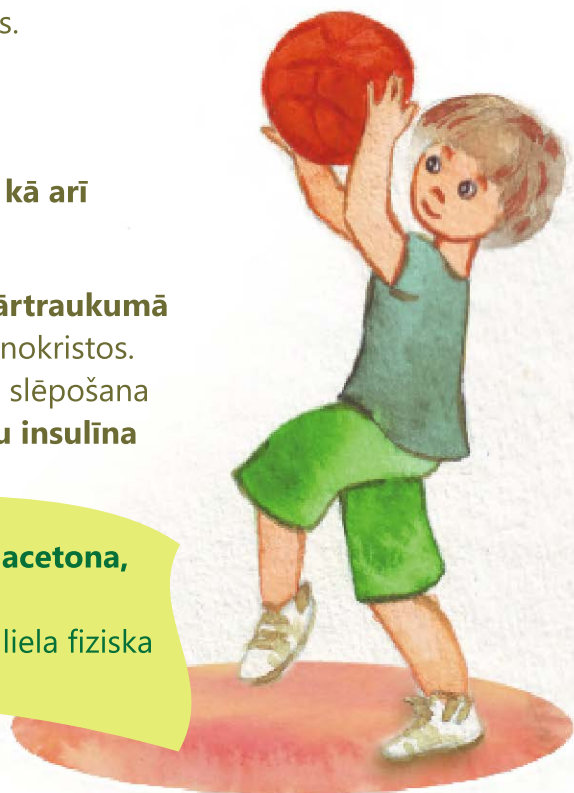
Tāpēc vienmēr atceries, ka **pirms fiziskām nodarbībām** (peldēšanas, krosa, pārgājiena, hokeja spēles, dejošanas, pat pastiprinātas skraidīšanas garajā starpbrīdī u.c.) **Tev ir papildus jāuzēd 1–2 MV apmērā**, lai izvairītos no smagas hipoglikēmijas! Ieteicama rupja maluma rudzu vai kliju maize, vai citi šķiedrvielām un taukvielām bagāti produkti, kas nodrošina pakāpenisku cukura līmeņa paaugstināšanos asinīs, kā arī augļi un augļu sulas.

Uz sporta nodarbībām vienmēr ņem līdz uzkodas, kā arī glikozes tabletes!

Ja Tu sporto ilgāk par pusstundu, Tev vajadzētu pārtraukumā apēst kaut ko saldu, lai Tavs cukura līmenis asinīs nenokristos. Ja fiziskā slodze ir plānota **uz visu dienu** – ekskursija, slēpošana vai tamlīdzīgi, nepieciešams nedaudz **samazināt Tavu insulīna devu šajā dienā.**

Nekad **nenodarbojies ar sportu**, ja Tava elpa ož pēc **acetona**, vai arī analīze to uzrāda!

Arī, ja Tavs cukura līmenis **pārsniedz 15-16 mmol/L**, liela fiziska aktivitāte nav ieteicama.





PASVĪTRO sporta veidus, ar kuriem Tu nodarbojies!

Riteņbraukšana
 Pastaigas
 Vingrošana
 Teniss
 Slidošana

Peldēšana
 Slēpošana
 Dejošana
 Hokejs
 Basketbols

Skriešana
 Futbols
 Rokasbumba
 Basketbols
 Galda teniss

Novuss
 Florbols
 Skrituļošana
 Šahs
 Džudo

Cits sporta veids



Kādu cukura līmeni asins analīze nedrīkst pārsniegt, kad paredzēts sportot?



15-16 mmol/L



ATZĪMĒ ar ķeksīti nodarbības, kuru laikā cukura līmenis krītas ātri!



- Skriešana
- Hokejs
- Riteņbraukšana
- Telefona saruna
- Basketbols

- Peldēšana
- Teniss
- Futbols
- Dambrete
- Televizora skatīšanās

Pārdomā un mēģini atcerēties!



Skriešana
 Riteņbraukšana
 Peldēšana
 Hokejs
 Basketbols
 Teniss
 Futbols

Ja pirms sporta

✿ cukura līmenis < 7-8 mmol/L, nepieciešams papildus 1 MV lēnas darbības ogļhidrātu,

✿ cukura līmenis < 5 mmol/L, nepieciešams papildus 2 MV lēnas iedarbības ogļhidrātu.

Papildus MV skaitu fiziskās slodzes laikā aprēķini pēc 5. pielikuma ieteikumiem!



KĀPĒC JĀRAKSTA DIABĒTA DIENASGRĀMATA?

Atbilde varētu būt pavisam īsa – **tas palīdz izprast sevi un savu diabētu.**

Ja Tu vēl neesi par to pats pārliecināts un gaidi manu skaidrojumu, tad man nav grūti atkārtot to visu vēlreiz.

Uzreiz **neviens nav piedzimis par diabēta speciālistu.** Tas **ir jāapgūst** lēnām un ilgi. Zinu, ka reizēm būs arī kļūdas. Tāpēc Tava dienasgrāmata ar ikdienas ierakstiem – kad un cik MV apēdu, cik DV injicēju, kāds bija cukurs, kāda fiziskā slodze – kas nemaz tik daudz laika neprasa, būs labākais mācību līdzeklis.

Vienmēr atzīmē katru rezultātu, katru apēsto MV, katru insulīna devas korekciju!

Tad Tev un Tavam diabēta ārstam būs pamata dati, lai saprastu, kas, kad un kā ir jāmaina Tavā ārstēšanas plānā. Jo Tu viņam esi īpašs pacients.

Otra tāda kā Tu nav visā pasaulē, un Tev ir Tavs diabēts, kas nav vienāds ne ar vienu cita bērna diabētu.

Dienasgrāmata var sniegt palīdzīgu roku arī neizprotamās situācijās, kad nevari saprast, kāpēc šoreiz Tavs cukurs ir tāds, kāds tas ir, un ko tagad darīt. Tad atrodi ierakstu, kur dati sakrīt, un paskaties, ko darīji toreiz, un vai tas bija īstais risinājums, ko vērts būtu atkārtot.

Nekad neviens dakteris Tev katreiz nestāvēs blakus un neteiks, kas jādara. Arī vizītes laikā Tavam ārstam var pietrūkt padoma, ja viņš nevarēs iepazīties ar patieso Tava diabēta ārstēšanas gaitu.

Tikai Tu pats vienmēr būsi ar sevi kopā un pats arī izlemsi, ko katreiz darīt.

Un te Tavi diabēta pierakstu dati var vislabāk palīdzēt.

Kur rakstīt?

Kladē, speciāli drukātā kalendārā, elektroniskā piezīmju formā, virtuālajā dienasgrāmatā lielajā datorā. Iespēju ir daudz, izvēlies to, kas vislabāk atbilst Tavām vajadzībām.

Tas Tev palīdzēs labāk līdzsvarot diabētu – saprast to, kas tieši Tavam organismam nāk par labu un kas – ne visai.

Arī mūsu grāmatas 6. pielikumā ir iespējams atrast dienasgrāmatas lapas paraugu, to var sakopēt un izmantot saviem pierakstiem.

Lai Tev izdodas!





Ēšana un cukurs

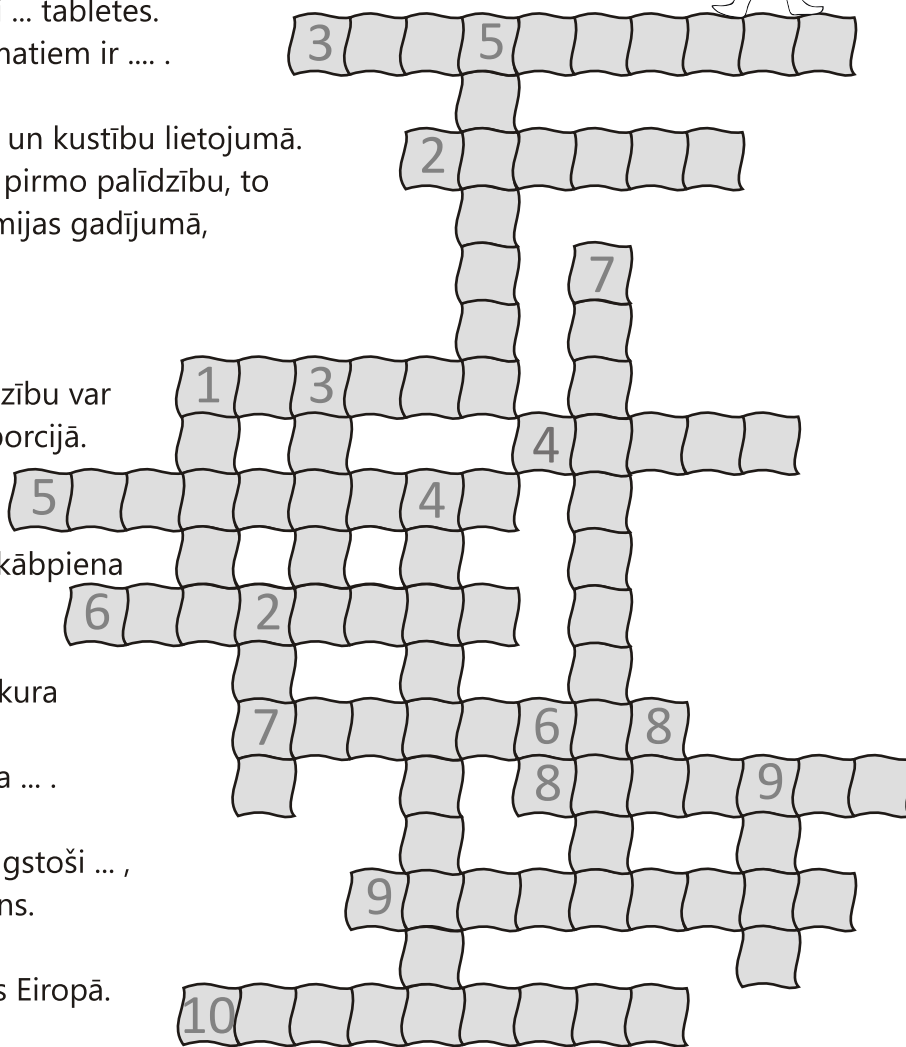
Horizontāli

1. Ir vēlams, lai rokas būtu ... , kad no pirksta tiek ņemts asins paraugs analīzei.
2. Ja Tev ir neizprotamu iemeslu dēļ sācis lēkāt cukura līmenis asinīs, tad jālūdz padoms savam diabēta
3. ... gremošanas procesa rezultātā pārvēršas glikozē asins sastāvā.
4. Cilvēks, kas ēd par daudz treknu un saldu ēdienu var kļūt
5. Ja Tavas šūnas nav saņēmušas pietiekami daudz cukura, ir jūtams
6. Tev vienmēr būtu jāņem līdzī ... tabletes.
7. Viens no veselīga uztura pamatiem ir
8. ... ir jāēd pēc iespējas vairāk.
9. Svarīgs ir ... maltītes, insulīna un kustību lietojumā.
10. Preparāta, ar kuru var sniegt pirmo palīdzību, to iešļircējot smagas hipoglikēmijas gadījumā, nosaukums ir



Vertikāli

1. ... ir priekšmets, ar kura palīdzību var aprēķināt MV skaitu ēdiena porcijā.
2. ... ir vitamīniem bagāts citzemju auglis.
3. ... bez piedevām ir veselīgs skābpiena produkts un tā 100 g satur aptuveni 4 g ogļhidrātu.
4. Cilvēkam ar paaugstinātu cukura līmeni varētu būt izteikta
5. Insulīns ir aizkuņģa dziedzerā
6. Teļš, kas grib pienu
7. Kad cukura līmenis asinīs ir ilgstoši ... , analizēs var parādīties acetons.
8. Diabēts ... īpašs dzīvesveids.
9. ... ir naudaszīmes nosaukums Eiropā.



Horizontāli
 1. Siltas 2. Arstam 3. Ogļhidrāti 4. Tukls 5. Izsalkums
 6. Glikozes 7. Vitamīni 8. Dārzeņi 9. Līdzsvars 10. Glikagons
 Vertikāli
 1. Svari 2. Kivi 3. Lakto 4. Miegainība 5. Hormons 6. Īd
 7. Paaugstināts 8. Ir 9. Euro



PAZEMINĀTS CUKURA LĪMENIS ASINĪS

Pazeminātu cukura līmeni asinīs sauc par **hipoglikēmiju**.

Hipoglikēmijai var būt **dažādi iemesli**:

- * apēsts par maz MV vai novēlota ēšana, izlaista ēdienreize,
- * pārāk liela insulīna deva vai insulīns ievadīts nepareizajā laikā,
- * stresa situācija,
- * pastiprināta fiziskā aktivitāte (vingrošana, peldēšana, intensīvas spēles, pārgājieni u.c.),
- * slimības ar caureju un vemšanu.

Hipoglikēmijas pazīmes:

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

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

Ir jāpasaka kādam pieaugušajam, ja Tev ir zems cukurs.

Neskraidi un nesporto, kad Tavs cukura līmenis ir pazemināts!

Jebkurā neskaidrā gadījumā izmēri cukura līmeni asinīs!

Pilnībā **nenovērsta hipoglikēmija var pāriet smagā bezsamaņā** (hipoglikēmiskajā komā).

Ja Tev sākas hipoglikēmija, tad pēc iespējas ātrāk

(jebkuru nodarbību laikā) ir **noteikti jāieēd vai jāiedzer**:

- * graudu cukurs (2–3 gab.),
- * glikozes tabletes (2–4 gab.),
- * konfektes (2–3 ledenes),
- * salda tēja (ar 2–3 tējķ. cukura),
- * salda sula (1/2–1 glāze),
- * baltmaizes šķēlīte, cepums.

Ja pēc 10 vai 15 minūtēm Tu vēl nejuties labāk, izmēri vēlreiz cukura līmeni (ja vari) un apēd vai izdzer vēl kaut ko, ja cukurs joprojām ir zems.

Bet pēc tam Tev jāieēd kaut kas, kas lēnām

paaugstina cukura līmeni – piemēram, rupjmaizes šķēlīte ar biezpienu vai sieru.





PASVĪTRO pazīmes, kuras Tu jūti, kad Tev ir zems cukurs!

Roku trīcēšana
Svišana
Miegainība
Nogurums
Apjukums
Domāšanas grūtības
Vājums
Izsalkums

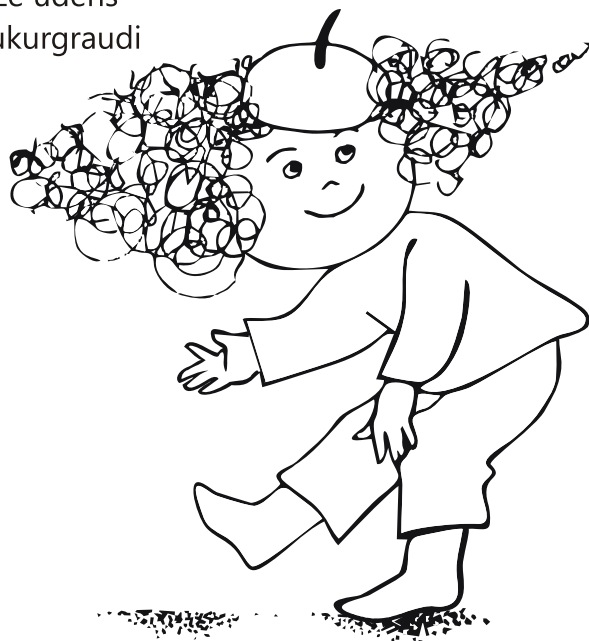
Galvassāpes
Reibonis
Salšanas sajūta
Sirdsklauves
Nakts murgi, slikti sapņi
Nemierīgs miegs
Raudulīgums
Dusmas



IZSVĪTRO produktus, kuri nepalīdz paaugstināt zemu cukuru!

Liela kāpostlapa
Dažas ledenes
1/2 glāze apelsīnu sulas
Ābols
4 krekeri
Glāze ūdens
2 cukurgraudi

Baltmaizes šķēlīte
4 tabletes glikozes
12 redīsi
Rozīņu saujīņa
Paciņa biezpiena
2 olas
Gurķis



Nepalīdz:
kāpostlapa, ūdens,
redīsi, biezpiens,
olas, gurķis.



1. Vai iespējams zema cukura pazīmes sajaukt ar citām sajūtām, piemēram, parastu nogurumu vai bailēm no kaut kā?
2. Vai Tev vēlams papildus izmērīt cukura līmeni, ja īsti nevari saprast, kāpēc ir auksti drebuļi?
3. Vai nenovērsta hipoglikēmija ir bīstama?
4. Vai glikozes tabletēm vai cukura graudiņiem Tev vienmēr ir jābūt līdzī?

1. jā 2. jā 3. jā 4. jā



PAAUGSTINĀTS CUKURA LĪMENIS ASINĪS

Paaugstinātu cukura līmeni asinīs sauc par **hiperglikēmiju**.

Paaugstināts cukura līmenis var būt, ja Tu:

- ✿ injicē par maz insulīna,
- ✿ ēd pārāk daudz MV, tam atbilstoši neinjicējot insulīnu,
- ✿ ēd saldumus vai dzer saldus dzērienus bez MV skaitīšanas,
- ✿ esi saslimis,
- ✿ pārāk maz kusties,
- ✿ esi aizmirsis ievadīt insulīnu,
- ✿ neesi pamanījis, ka nedarbojas insulīna sūkniša katetrs.

Dažreiz Tu nezini un nevari saprast, kāpēc Tev ir augsts cukurs. Ja tā ir, ieraksti to savā dienasgrāmatā!

Ja Tev

- ✿ **bieži jāiet uz tualeti,**
- ✿ **gribas daudz dzert,**
- ✿ **Tu jūties noguris,**
- ✿ **vai neskaidri redzi,**

tad Tavs cukura līmenis var būt paaugstināts.

Iespējams pat, ka Tev asinīs un urīnā ir acetons.

Tev noteikti jāpārbauda cukurs asinīs un acetons asinīs vai urīnā!

Tev arī katrā ziņā jāpasaka kādam pieaugušajam, ka Tu nejuties labi.



Ja Tavs cukura līmenis asinīs ir stipri paaugstināts un tas atkārtojas katru dienu vienā un tajā pašā laikā, Tev iespējams ir jāpalielina insulīna deva, kura darbojas šajā laikā.

Visas paaugstināta cukura pazīmes – stipras slāpes, bieža urinēšana, neskaidra redze un nogurums pazudīs, kad **Tavs ķermenis saņems vajadzīgo insulīna daudzumu**.

Ja cukura līmenis ir nedaudz paaugstināts un acetona nav, **kustības vai sports var palīdzēt pazemināt cukura līmeni**.

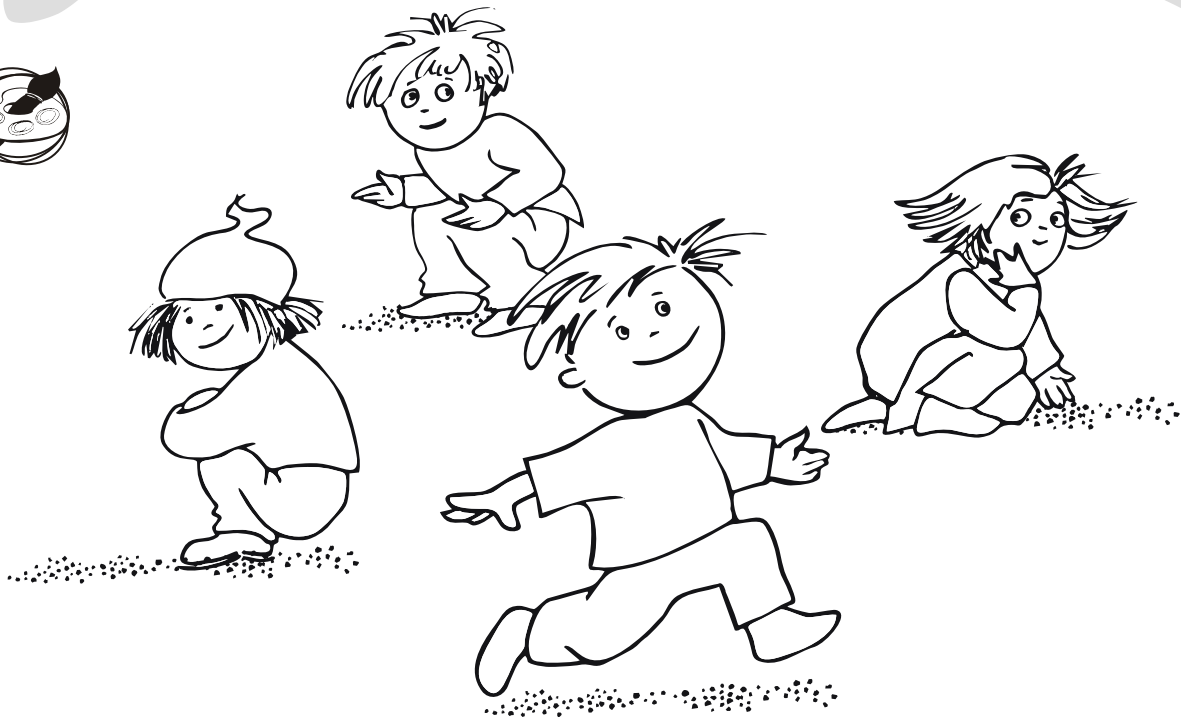




Vai proti rotaļu **NAMIŅŠ DEG?**

To var spēlēt, ja ir vismaz tik daudz bērnu, lai varētu izveidot apli. Šīs rotaļas pusstunda palīdzētu pazemināt cukura līmeni asinīs, ja tas būtu nedaudz paaugstināts.

Bērni cieši plecu pie pleca nostājas aplī ar sejām pret centru. Viens ir rotaļas vadītājs. Viņš skrien ap apli un viegli negaidīti uzsit kādam uz pleca, saucot: „Namiņš deg!” Uzrunātais nāk laukā no apļa un skrien ap to vadītāja skrējienam pretējā virzienā. Kurš pirmais nonāk pie tukšās vietas aplī, tas tajā iestājas. Atlikušais skrējējs tagad ir vadītājs un turpina skriet uz riņķi, uzsitot kādam. Tā spēlē rotaļu, līdz apņik.



*Divi sarkanas gotiņas, kaula sirsniņas,
vienā saitītē sasaistītas.*



Viena pati galviņa, simts lakatiņu.



KIŠI!

Kāpostgalva



INSULĪNA DEVAS KOREKCIJAS, JA CUKURA LĪMENIS IR PAAUGSTINĀTS

Tagad uzspēlēsim matemātikas stundu!

Kā aprēķināt, par cik jāpalielina ātrā insulīna deva, ja cukura līmeni vajag samazināt? To nosaka **insulīna devas jutības faktors – DVF**.

Tas ir skaitlis, kas aptuveni parāda, **par cik mmol/L pazemināsies cukura līmenis asinīs, saņemot 1 DV ātras darbības insulīna**.

DVF Tev ir jāzina, lai varētu aprēķināt, par cik jāpalielina ikdienas ātrā insulīna deva, kas noteikta atbilstoši ēdienreizes MV, ja cukura līmenis nav normā, bet gan ir paaugstināts.

DVF var aprēķināt, izdalot skaitli 100 ar visas diennakts kopējo insulīna devu (DN DV).

$DN\ DV = \text{visas DN ātrā insulīna DV} + \text{visas DN lēnā insulīna DV}$.

$DVF = 100 : DN\ DV$

Piemēram, ja kāda bērna **dienas kopējā insulīna deva ir 25 DV** (DN DV = 25 DV), tad šī bērna DVF faktors ir $100 : 25$ jeb **4**.

Tas nozīmē, ka, **saņemot papildus 1 DV insulīna, cukura līmenis asinīs šim bērnam samazināsies par 4 mmol/L**.

Ja šim bērnam cukura līmeni vajadzētu pazemināt par 6 mmol/L, tad, lai to panāktu, ir jāinjicē papildus ātrais insulīns $6 : 4 = 1,5$ DV.

Vienā reizē ātrā insulīna devu nedrīkst koriģēt vairāk **kā par 1/5 daļu jeb 20 %** no diennakts kopējās insulīna devas.

max insulīna korekcijas deva = DN DV : 5

Tātad, ja bērna kopējā diennakts insulīna deva ir 25, tad vienā reizē to nevajadzētu palielināt vairāk kā par 5 DV. Šādas devas lietošana ļautu cukura līmeni asinīs pazemināt par aptuveni 5×4 jeb 20 mmol/L. **Tik liela korekcijas deva jālieto tikai ļoti smagas hiperglikēmijas gadījumā, kad cukura līmenis asinīs ir jau pāri par 28 mmol/L.**



Koriģētās insulīna devas **APRĒĶINA PARAUGS**

Ojārs pusdienās ēdīs 4 MV.

Viņa MVF pusdienās ir 2, bet cukura līmenis asinīs pirms pusdienām ir 13 mmol/L.

Cik ātrā insulīna Ojāram jāievada, ja viņa DN DV ir 40 un viņš gribētu panākt cukura līmeni 8 mmol/L?

APRĒĶINS


1. Kāds ir Ojāra DVF?
 $100 : 40 = 2,5$
2. Cik DV Ojāram būtu jāievada, ja viņa cukura līmenis būtu normāls?
 $4 \times 2 = 8$ (DV)
3. Par cik mmol/L vajadzētu pazemināt Ojāra cukura līmeni?
 $13 - 8 = 5$ (mmol/L)
4. Cik papildus DV insulīna pazeminās Ojāra cukura līmeni par 8 mmol/L?
 $5 : 2,5 = 2$ (DV)
5. Cik liela insulīna deva Ojāram pusdienām ir nepieciešama?
 $8 + 2 = 10$ (DV)



ATBILDE


Ojāram pusdienās ir nepieciešams ievadīt 10 DV ātrā insulīna, tad pēc pusdienām ir sagaidāms, ka viņa cukura līmenis būs 8 mmol/L.




1. **APRĒĶINI**, cik daudz insulīna jāievada Emīlam brokastīs, ja viņa MVF brokastīs ir 1,5, viņš ēdīs 2 MV pārtikas un viņa cukura līmenis ir 12! Viņš gribētu to pazemināt līdz 6, un viņa DN DV ir 50! 

AD 9



2. **APRĒĶINI**, cik daudz insulīna jāievada Lienei brokastīs, ja viņai paredzēts ievadīt 4 DV, viņa ēdīs atbilstoši, bet viņas cukurs pirms brokastīm ir 14 mmol/L un viņai to vajadzētu pazemināt tikai līdz 10 mmol/L, jo pusdienas laikā Lienei ir jānododas slēpot, un viņas DN DV ir 25! 

AD 5

3. **APRĒĶINI**, kāds ir Ivara maksimālais pieļaujamais ātras darbības insulīna korekcijas lielums, ja viņa kopējā diennakts insulīna deva ir 30! 

AD 9



Mazs melns vīriņš
samta kažociņš.



Kurmīšs



ACETONS

Kad Tavas **šūnas ir izsalkušas un tām trūkst cukura, enerģijas iegūšanai tiek izmantoti tauki.**

Ja enerģija tiek ņemta no taukiem, **rodas arī acetons** jeb ketonvielas. Diabēta gadījumā tas var kļūt bīstami, jo iespējami sarežģījumi.

Acetons izplatās pa visu organismu un saindē to.

Izelpa ož pēc acetona.

Var mākt nogurums, var būt grūti paelpot.

Bērnam var būt slikta dūša un sākties vemšana.

Acetonu var noteikt **urīna analizē** ar speciālu pārbaudes lapiņu palīdzību.

Acetonu var noteikt arī **asins analizē**, ja glikometram ir acetona noteikšanas funkcija.

✿ Pirmais iemesls, kas var izsaukt acetona rašanos, ir **par maz ogļhidrātu ēdienā.**

Tā var notikt ar jebkuru cilvēku – bērnu vai pieaugušo, kas badojas.

Par ogļhidrātu trūkumu liecina **pazemināts cukura līmenis asinīs.**

Šūnās cukurs nevar iekļūt, jo asinīs tā nav.

✿ Otrais iemesls, kas var izsaukt acetona rašanos, ir **par maz insulīna.**

Par insulīna trūkumu liecina **paaugstināts cukura līmenis asinīs.**

Šūnās cukurs nevar iekļūt, jo nav insulīna, kas to no asinīm ienestu.

Ja ķermenim pietiek gan ogļhidrātu, gan insulīna, cukurs iekļūst šūnās, un acetona nav ne asinīs, ne urīnā.

Ja ir acetons kopā **ar paaugstinātu cukuru, ir vairāk jāinjicē insulīns.**

Sīkāk skaties 8. pielikumā!

Ja **cukurs nav paaugstināts**, bet ir acetons, **ir jāuzņem papildus MV, un tam attiecīgi jādod insulīns.** Sīkāk skaties 23. nodaļā!

Noteikti pastāsti saviem vecākiem vai cilvēkam, kurš par Tevi rūpējas, **ja Tev ir acetons.**

Ja parādās acetons, ir **pastiprināti jādzēr**, lai nepieļautu organisma atūdeņošanos.

Vēlams istabas temperatūras ūdeni, nedaudz skābinātu ar dažām lāsītēm citrona sulas un pievienotiem dažiem graudiņiem sāls, tas vislabāk nomierinās vemšanas refleksu.

Smagākos gadījumos (neapturama vemšana, izteikta miegainība, citi nopietni veselības traucējumi) ir steidzami jāmeklē mediķu palīdzība!





IEVIETO teikumos pareizajās vietās trūkstošos vārdus!
(**Jādzēr, saslimis, pārbaudes lapiņas, vecākiem, vemšana, slimu, tauki, augsts.**)

1. Acetons rodas, kad cukura vietā par enerģiju tiek pārvērsti _____
2. Acetons var padarīt Tevi ļoti _____
3. Tu vari noteikt acetonu urīnā ar _____ palīdzību.
4. Acetons jānosaka:
 - ✿ Ja cukurs asinīs ir _____
 - ✿ Ja Tev ir _____
 - ✿ Ja Tu esi _____
5. Pastāsti saviem _____, ja Tev ir parādījies acetons!
6. Ja Tev ir acetons, Tev daudz _____



1. Tauki 2. Slimu 3. Pārbaudes lapiņas
4. Augsts, vemšana, saslimis
5. Vecākiem 6. Jādzēr



IERAKSTI lodziņos savus skaitļus!

Mans ātrā insulīna kopējais DN daudzums ir

DV

Mans lēnā insulīna kopējais DN daudzums ir

DV

Mans DN DV ir

DV

Mans DNF ir 100 : DN DV

mmol/L

Mana max ātrā insulīna korekcijas deva ir

DN DV : 5 =
kas pazeminās manu cukuru par aptuveni 20 mmol/L

DV

1 DV papildus ātrā insulīna pazeminās manu cukura līmeni par

mmol/L

2 DV papildus ātrā insulīna pazeminās manu cukura līmeni par

mmol/L

Es nekad nedrīkstu vienā reizē paaugstināt savu insulīna devu vairāk kā par

DV



JA ESI SAAUKSTĒJIES

Ja Tev ir diabēts un Tu esi saaukstējies, **Tavs cukura līmenis var novirzīties no normas.** Visbiežāk tas varētu paaugstināties, ja Tev ir kāds iekaisums, kā arī Tu mazāk kusties. Iespējams, ka Tev pat parādās acetons.

Bet vienmēr tā nav, ir slimības, kas cukura līmeni pazemina, kā jau iepriekšējā nodaļā stāstīju.

Noteikti pasaki kādam, ja Tev ir bijusi vemšana!

Ja Tu esi saslimis, Tev ir **jādara tā!**

1. **Pasaki** vecākiem (vai skolotājam un vecākiem), **ka Tu nejūties labi!**
2. **Pārbaudi** cukura līmeni **ik pēc divām stundām!**
3. Biežāk **pārbaudi acetonu** un pasaki vecākiem, ja pārbaude to uzrāda! Jāturpina acetona pārbaude līdz acetona tests kļūst negatīvs.
4. Dzer tik **daudz šķidruma bez cukura**, cik Tu vari iedzert!
5. Labāk guli gultā vai nodarbojies ar **kaut ko mierīgu!** Ja Tev ir acetons un Tu daudz kusties, var rasties vēl vairāk acetona.
6. Mēģini **neizjaukt ēšanas režīmu**, bet paredzi, cik varēsi apēst!
7. Noteikti neaizmirsti, ka **jāinjicē insulīns**, turklāt atbilstoši uzņemtajām MV!
8. Izmanto slimošanas reizi, **lai paveiktu ko jauku**, kas neprasa daudz spēka, bet kam līdz šim **nav pieticis laika!**





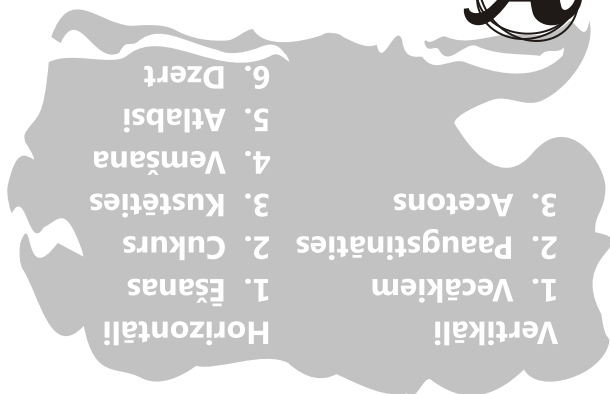
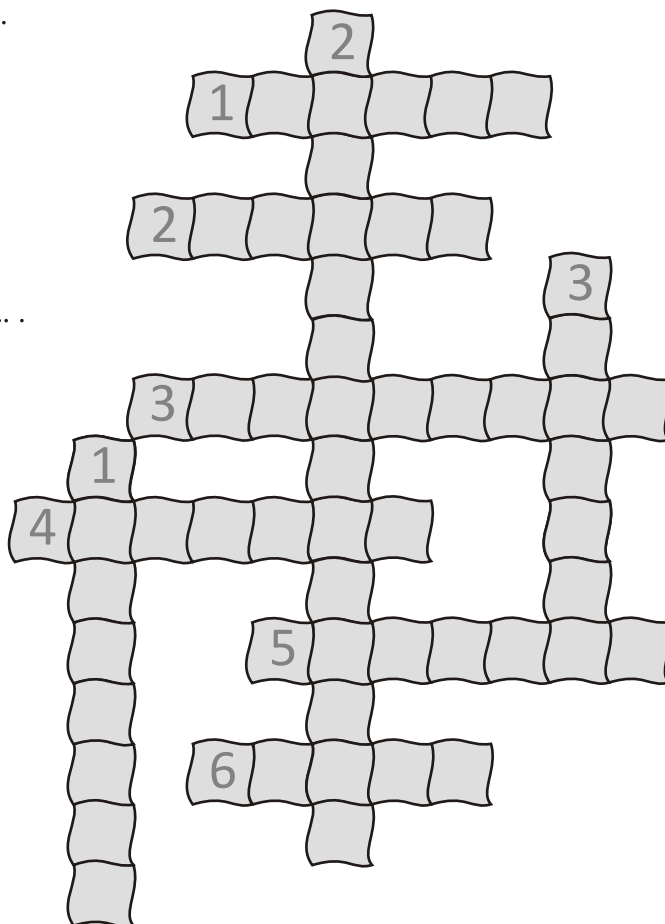
Slimības laiks

Vertikāli

1. Nekavējoties ir jāpastāsta ... , ja Tev analīze parāda acetonu.
2. Slimojot Tavs cukura līmenis varētu
3. Slimības laikā ir jāpārbauda, vai nav

Horizontāli

1. Svarīgi ir neizjaukt ... režīmu.
2. Slimības laikā biežāk ir jānosaka
3. Kad ir parādījies acetons, ... daudz nevajadzētu.
4. Iespējams, ka acetona dēļ var sākties
5. Ja ievērosi visus ārsta norādījumus, Tu ātrāk
6. Slimojot ir ļoti būtiski daudz



Kas iet bez kājām
un atpakaļ, nenāk?



Baltu, baltu jēriņu ieved kūti, pēc kāda laiciņa brūnu izved.



DIABĒTS UN SKOLA

Protams, ka diabēts nevar un nedrīkst Tev traucēt ierasto mācību ritmu! Sen pagātnē ir laiks, kad bērniem, kam bija diabēts, zinības nācās apgūt tikai mājniecībā.

Kopā ar vecākiem un skolotājiem Tev ir jāatrod labākie paņēmieni, kā skolā vislabāk justies.

Atceries, ka analīzes veikšanai vislabākā vieta ir klases telpa. Tev nav katrreiz jādodas to darīt uz māsiņas kabinetu un nekādā gadījumā uz tualeti.

Droši parādi saviem klasesbiedriem savu jauno analizatoru! Varu derēt, ka tik interesantu glikometru viņi savā mūžā vēl nav redzējuši. Un iedomājies, cik viņi būs pārsteigti, redzot, kā Tu bez saviešanās spēj pats sev iedurt pirkstā un ka Tev gandrīz nemaz tas nesāp!

Kā jau visi jaunumi, tas pārējiem šķitīs ievēribas vērts tikai kādu nedēļu. Pēc tam vairs neviens Tev un tavam glikometram vērbu nepiegriezīs, jo visi jau būs pieraduši, un tā būs kļuvusi par ikdienu.

Tavs ēšanas režīms skolā būtu pēc iespējas jā saglabā līdzīgs, kāds tas tika noteikts.

Ja Tev ir vajadzīgas uzkodas, Tev jāzina, kad tām ir piemērotākais laiks. Daži bērni ēd uzkodas klasē vai starpbrīdī. Pirms sporta stundas dažreiz arī ir svarīgi apēst dažus cepumus. Ja sports ir tūlīt pēc ēšanas starpbrīža, Tu vari šajā ēdienreizē apēst vairāk nekā parasti.

Izvēlies veselīgu un sabalansētu ēdienu, kas ir arī garšīgs. Neatstāj neapēstus dārzeņus – tie Tev ir vajadzīgi!

Dažās skolās var uzzināt ēdienkarti visai nākamajai nedēļai. Tad Tu vari to mājās pārspriest kopā ar vecākiem un izdomāt, ko Tev labāk izvēlēties.

Varbūt ir iespējams saldo ēdienu apmainīt pret kādu līdzpaņemtu augli, bet sulas dzērienu pret minerālūdeni?

Arī pagarināto mācību dienā regulāri jāuzņem uzturs iepriekš noteiktā laikā.

Ja skolā ir **kāds pasākums, kura dēļ ēdienreize izkrit vai būs stipri vēlāk**, pārrunā to ar skolotāju un paņem līdzi savu ēdienu kastīti!

Klasē vienmēr ir jāatrodas rezerves glikozes tabletēm, piemēram – skolotāja galda atvilktnē.

Labi būtu, ja Tavi vecāki parūpētos, lai pie skolas māsiņas vienmēr glabātos glikagona komplekts neatliekamai ārkārtas palīdzībai.



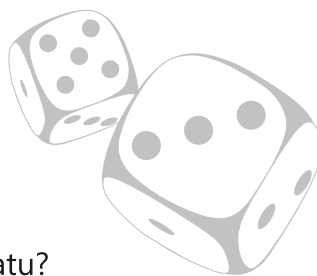


CUCURĪŅA LĪKLOČA UZDEVUMI

3. VARIANTS

Šo variantu vari ērti spēlēt pats ar sevi vai arī ar citiem diabēta pazinējiem. Sasniedzot ar skaitli apzīmēto lauciņu, ir jāatbild uz jautājumu.

1. Cik cilvēku Tu pazīsti, kuriem ir diabēts?
2. Kas vēl bez kustībām pazemina cukura līmeni asinīs?
3. Skaļi jāatzīst: „Diabēts nenosaka un nenoteiks manu dzīvi.”
4. Kurš insulīns ir dzidrš?
5. Ko cilvēkam dod kustības?
6. Nosauc kādu neveselīgu pārtikas produktu!
7. Cik reizes dienā Tu injicē ātras darbības insulīnu?
8. Kur skolā Tu izdari asins analīzes?
9. Vai Tu zini, kas ir glikozētais hemoglobīns?
10. Vai insulīnu vajadzētu injicēt muskulī?
11. Cik reizes parastā dienā Tu izdari asins analīzi?
12. Kur Tu ikdienā glabā glikozes tabletes?
13. Vai visi Tavi skolotāji zina, kas ir diabēts?
14. Cik bieži Tu parādi vecākiem savu diabēta dienasgrāmatu?
15. Kurš insulīns parasti pirms lietošanas ir jāsaļauc?
16. Cik MV Tu parasti apēd pusdienās?
17. Kāds pusdienās ir Tavs MVF?
18. Cik daudz ātras darbības insulīna Tev pusdienās papildus ir jāinjicē, ja Tu apēd 2 liekas MV?
19. Pastāsti, kuras sporta spēles Tu labprāt spēlē!
20. Vai Tu zini kādu veselību neveicinošu dzērienu?
21. Vai Tu jau zini, par ko vēlētos kļūt, kad izaugsi liels?



*Vai Tu jau zini,
par ko
vēlētos kļūt,
kad izaugsi liels?*



CIEMOS EJOT

Dzīve bez svētkiem ir grūti iedomājama.
Svētki dod tik daudz prieka!

Lai **noturētu savu cukura līmeni vēlamajās robežās**, pirms katriem svētkiem vai iešanas uz dzimšanas dienas vai vārdadienas svinībām **Tev vajadzētu vēl rūpīgāk nekā parasti izvērtēt savu svētku ēšanas, insulīna injicēšanas un analīžu veikšanas plānu.**

Ja būsi iepriekš visu labi pārdomājis un pārrunājis ar kādu zinošu pieaugušo, Tu vari veiksmīgi piedalīties viesībās un citos svētku pasākumos, un arī panākt, ka viss ir kārtībā.

Viesībās reizēm ir grūti ievērot savu stingro diētas režīmu, tāpēc man ir daži padomi, kas varētu palīdzēt.

- Pirms tam **noskaidro**, vai un **cikos ir paredzēta kāda ēdienreize!**
- Uzzini, vai būs arī **dzērieni bez cukura!** Ja nebūs, paņem līdzi savus!
- Ja Tu **ēdīsi saldumus**, Tev būtu ieteicams arī **vairāk kustēties**, vai aprēķināt, cik lieku MV esi apēdis, un tam **atbilstoši palielināt insulīna devu.**
- Ja Tu nevēlies ēst saldumus, **izvēlies augļus** vai paņem kaut ko līdzi no mājām!

Nemulsti, ja viesību reize varētu būt no tām, kad izjutīsi ieinteresētus skatienus, veicot cukura analīzi vai insulīna injekciju!

Cilvēki reizēm ir tik ziņkārīgi! Droši pastāsti viņiem, kas ir tas, ko Tu dari, ko Tu proti, un viņi Tevi noteikti apbrīnos!

Nemaz nepieminēju Tev labi zināmo, ka **arī viesībās un citos pasākumos Tev ir jāierodas ar savām glikozes tabletēm** kabatā vai somiņā. Tas tā – katram gadījumam.





JAUTRIE TEIKUMI

Viesībās ir labi, ja iespējams citiem iemācīt kādu jaunu spēli.

Piemēram – mēs savā rūķu pulciņā labprāt uzspēlējam šo. Kā Tev šķiet, vai turpmāk minētie teikumi ir gana jautri?

„Domīgs – tukšpauris – ar tāltālās zemes karali – skapī – skumji skaitīja redīsus – lai kļūtu laimīgāks.”

„Lietū samirkusi – sarkanā skudra – ar sarkanu rozi – kāpņu telpā – mācījās lidot ar slotu – dzimšanas dienas pārsteigumam.”

„Neprātīgs – brīvprātīgais slotas operators – ar pūkainām rozā čibiņām kājās – upmalā – makšķerēja – lai noskatītos sapni līdz galam.”

To dara tā! Spēlei vajadzīgi vismaz 2 dalībnieki. Visi sasēžas aplītī un katram ir neliela lapiņa un rakstāmais.

Visi pēc kārtas uz lapiņām raksta: „Kāds – kas – ar ko – kur – ko darīja – kāpēc.”

Pēc vienas teikuma daļas uzrakstīšanas lapiņas uzrakstīto vietu noloka, lai nākamais neredzētu, kas tur rakstīts, un padod tālāk. Un tā turpina, kamēr viss teikums neredzot ir uzrakstīts, tad vēlreiz padod tālāk. Tad katrs atloka saņemto lapiņu un pēc kārtas skaļi izlasa, kas tur rakstīts.

Patiesa jautrība nodrošināta!



JA DODIES IZBRAUKUMĀ

Pārgājiens ar nakšņošanu teltīs? Izbraukums vai nakts orientēšanās sacensības? Ceļojums uz kādu citu zemi? Man ir daži labi padomi arī tūristiem!

Plānošana ir vissvarīgākā. Tad Tu vari darīt visu ceļojumā paredzēto, nezaudējot kontroli pār savu diabētu.

- ✦ Izbraukuma **vadītājam ir laicīgi jāzina**, ka Tev ir diabēts, par šīs ziņas nodošanu noteikti būs parūpējušies Tavi vecāki.
- ✦ **Pastāsti vēl kādam**, ka Tev ir diabēts. Tas varētu būt Tavs labākais draugs ceļojumā. Viņš varēs Tev palīdzēt, ja Tavs cukura līmenis pēkšņi pazemināsies.
- ✦ **Pārrunā ar savu ārstu**, kādas problēmas varētu rasties ceļojot. Viņš var palīdzēt Tev tās novērst.
- ✦ **Paņem līdzi vairāk insulīna** un glikometra pārbaudes lapiņu, nekā Tev šķiet, ka vajadzēs, kā arī dažas liekas vienreizējās šļirces. Pārliecinies, ka Tev somā ir pietiekami daudz glikozes tablešu pazemināta cukura gadījumam.
- ✦ Paņem līdzi savu **kartīti, kurā rakstīts, ka Tev ir diabēts**.
- ✦ **Insulīns** arī ceļojuma laikā **jāsargā** no karstuma, aukstuma un saules stariem, turot to aukstuma somā vai ledusskapī.



Mums, rūķiem, ļoti patīk doties dažādos ceļojumos.
Lai arī Tev izbraukumi dod daudz jauku brīžu!

Vai termosu ieliki?





ATBILDI uz jautājumiem!

1. Uz kuriem Tu vēlētos doties ceļojumā?
2. Kurš no Taviem ceļabiedriem būtu tas, kurš zinātu, kā palīdzēt, ja Tev pēkšņi uznāktu hipoglikēmija?
3. Kādas ar diabētu saistītas lietas Tu ņemtu līdzi?
4. Kur Tu glabātu šīs lietas?
5. Kur būtu jāglabā insulīna rezerve, lai tā nesabojātos?
6. Vai kādreiz esi devies istā pārgājienā ar mugursomu plecos?



Tieva gara tēva josta, nevar tarbā salocīt.



Kam nekad nevar pārkāpt?



Ceļš

Savai ēnai



BRĪVDIENĀS VAJAG ATPŪSTIES

Beidzot ir pienākušas brīvdienas! Uz skolu nav jāiet, var gulēt, cik tik ilgi gribas!
Bet vai tiešām tā ir?

Ko darīt brīvdienās, **kad gribas kārtīgi atpūsties, bet tomēr jāievēro noteiktais dienas režīms?**

Iesaku **piecelties ierastajā laikā, kā parasti izdarīt analīzi, injicēt insulīnu, paēst brokastis** un tikai tad atkal doties gulēt, protams, ja vēl joprojām gribas. Tādējādi Tu varētu ne tikai izbēgt no nevēlamas cukura līmeņa lēkāšanas, bet arī novērst galvassāpes, kas ikvienam kādreiz var uznākt no pārāk ilgās rīta gulēšanas.

Un kā ar ēdienreizēm? Par cik ilgu laiku ir iespējams tās pārbīdīt, lai nenojuku viss labi īstenotais ikdienas maltīšu un insulīna injicēšanas plāns?
Te nu vienas pilnīgi skaidras un drošas atbildes nebūs.

Ideāli būtu arī brīvdienās ēst darbdienu noteiktajos ēdienreīžu laikos.
Tomēr – dzīve ir dzīve.

Ja esi jau iemācījies ikdienā būt noteicējs par savu cukura līmeni asinīs un proti panākt, ka tas ir puslīdz normas robežās, tad, vērojot ierakstus savā diabēta dienasgrāmatā, vari sākt nedaudz paeksperimentēt.



Kad tas ir nepieciešams, pārbīdi ēšanas reizi par pusstundiņu vai stundu uz vienu vai otru pusi. Bet esi uzmanīgs un prātīgs, jo **insulīna injicijai ir jāatbilst ēšanai!**





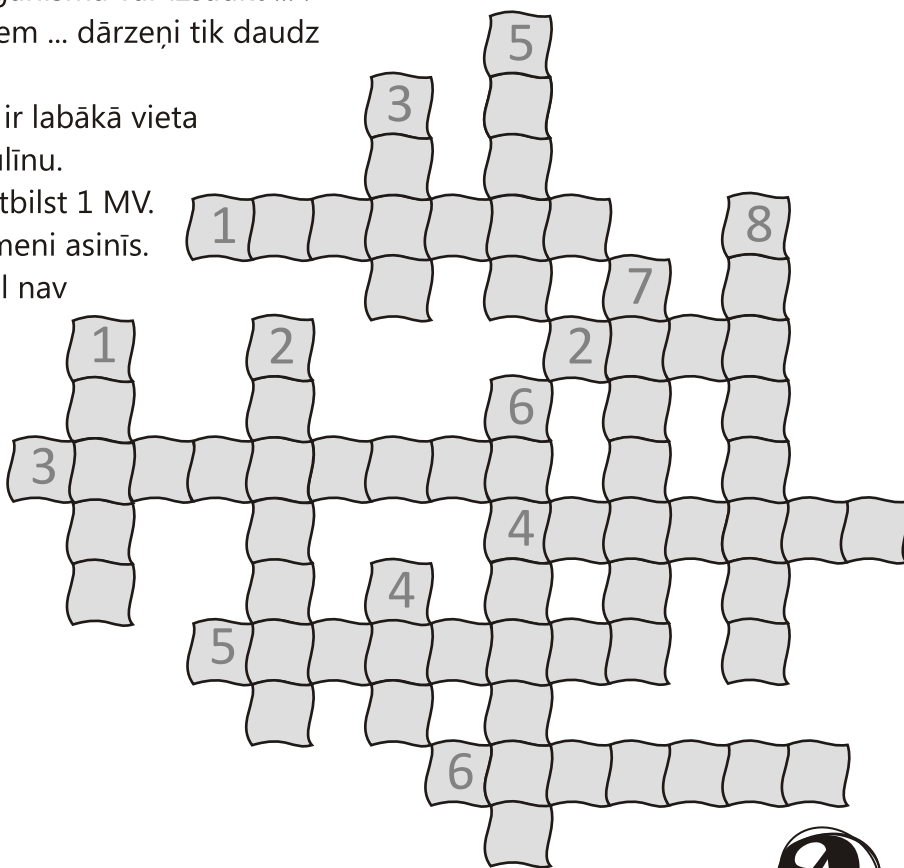
Cucurīņa gudrības

Horizontāli

1. Ja šūnas nesaņem pietiekami daudz glikozes, tad ķermenī rodas
2. Glikometrs ir aparāts, ar kuru ... asins cukura līmeņa analīzi.
3. Baltmaīžu kukuļu šķēles no ... šķēlēm atšķiras arī ar iespējamo asins cukura līmeņa paaugstināšanas ātrumu.
4. ... ir augs, kuru var lietot par ēdienu un dzērienu dabisko saldinātāju.
5. Lai pazeminātu cukura līmeni asinīs, ir nepieciešams ievadīt
6. ... ir konditorejas izstrādājumos bieži lietota garšviela, kas iespējams pazemina cukura līmeni asinīs.

Vertikāli

1. ... palēnina cukura līmeņa paaugstināšanās ātrumu.
2. Acetona klātbūtne organismā var izsaukt
3. Atšķirībā no kartupeļiem ... dārzeņi tik daudz ogļhidrātu nesatur.
4. Zemādas tauku slānis ir labākā vieta ķermenī, ... injicēt insulīnu.
5. Viena 200 g glāze ... atbilst 1 MV.
6. ... pazemina cukura līmeni asinīs.
7. Bērns, kura diabēts vēl nav sāks ārstēt, izjūt
8. Galvenā šīs grāmatas varoņa vārds ir



Horizontāli
 1. Tauki 2. Vemšānu 3. Citi 4. Kur 5. Piena 6. Kustības 7. Nespēku
 8. Cucurīņš

Vertikāli
 1. Acetons 2. Veic 3. Rupjmaīzu 4. Stēvija 5. Insulīnu 6. Kanelis



DARI VISU PAREIZI!

Kopš Tu lieto šļirces, adatas un lancetes duršanai ādā, Tev ir vēl kāds svarīgs papildus uzdevums – rīkoties ar šīm lietām uzmanīgi un atbildīgi, lai nekaitētu sev un citiem.

Pārējie var nejauši sadurties ar Tavām adatām un lancetēm. Tas nu pavisam nebūtu vēlams.

Šeit ir daži **drošības likumi**.

- * **Nekad nelieto šļirci, pilnšļirci vai lanceti, kuru pirms tam jau lietojuši citi,** un nedod citiem savas šļirces lietošanai! Tā iespējams saslimt ar dažādām infekcijas slimībām!
- * Savus **diabēta piederumus turi citiem viegli neaizsniedzamās vietās.** Arī insulīns nedrīkst nonākt citu bērnu rokās. Tās nav rotaļlietas, lai spēlētu ārstus.
- * Tavas **glikozes tabletes ir Tavas zāles,** nevis ciemakukulis pārējiem.

- * Savas **izlietotās adatas un lancetes** drošības dēļ met kādā tukšā pudelē vai citā **noslēgtā traukā** un tikai tad atkritumu konteinerā!

Tad neviens nesavainosies pēc adatu izmešanas atkritumos. Arī mazi bērni reizēm mēdz pacelt interesantas lietas, ja tās mētājas apkārt. Pasargā viņus no saduršanās!

Mēs katrs esam atbildīgi par apkārtējo veselību un drošību. Tas ir arī mans, Cucuriņa, dzīves pamatprincips.





SAVIENO likumus kreisajā pusē ar pareizajiem iemesliem labajā pusē!

Nelieto adatu, kuru kāds jau ir lietojis,

Met izlietotās adatas plastmasas traukā ar vāku,

Neatstāj savas šķirces un lancetes mazākiem bērniem pieejamā vietā,

lai neviens nevarētu savainoties!

lai bērni spēlējoties nesadurtos!

lai nenaslimtu ar kādu infekcijas slimību!



Nelieto adatu, kuru kāds jau ir lietojis, lai nenaslimtu ar kādu infekcijas slimību!
Met izlietotās adatas plastmasas traukā ar vāku, lai neviens nevarētu savainoties!
Neatstāj savas šķirces un lancetes mazākiem bērniem pieejamā vietā, lai bērni spēlējoties nesadurtos!



PĪĶIS UN FĀZE

Spēlē piedalās 2 dalībnieki, vajadzīga papīra lapiņa un rakstāmais.

Katrs dalībnieks slepeni uzraksta uz savas lapiņas 4 ciparu skaitli, kas veidots no cipariem 0 līdz 9, turklāt neviens no tiem nedrīkst divreiz atkārtoties.

Uzdevums ir pēc iespējas ātrāk atminēt pretinieka skaitli.

To dara, pēc kārtas viens otram saucot iedomāto pretinieka četrципāru skaitli.

Ja nosauktajā skaitlī ir precīzi īstajā vietā atminēts kāds cipars, tad saka PĪĶIS, bet, ja uzminētais cipars atrodas citā vietā, tad saka FĀZE.

Piemēram, ja es esmu uzrakstījis skaitli 5297 un man saka: „6295”, es atbildu: „2 pīķi, 1 fāze.”

Uzvar tas, kurš pirmais atmin.

Reiz man savā garajā rūķa mūžā šajā spēlē izdevās uzvarēt četros gājienos!

Bet parasti spēle ir krietni ilgāka.

Kad gāju skolā, šī bija mana mīļākā spēle veselu pusgadu.



TU VISU PAVEIC PATS

Tev jāpaļaujas uz saviem spēkiem. Tādēļ Tev jācenšas pēc iespējas vairāk uzzināt par diabētu. Tā Tu sev vislabāk varēsi palīdzēt.

Tev noteikti ir svarīgi iemācīties **pašam izmērīt cukuru un injicēt insulīnu.**

Tas nodrošina patstāvību un brīvību.

Tad Tu (pēc saskaņošanas ar vecākiem) droši varētu dažreiz pārnakšņot arī ārpus mājām.

Tev labi jāzina **Tavs ēšanas režīms un pārtikas MV un insulīna DV attiecības jeb maizes vienības faktors (MVF)** katrā ēšanas laikā. Tad Tu pats varēsi izvēlēties, ko un cik daudz ēst, atbilstoši injicējot insulīnu (kā stāstīts 23. nodaļā), gan skolā, gan ciemos, gan sporta pasākumos.

Tev **vienmēr jānēsā līdzī 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 pazīmes. Būtu labi, ja arī pie Tava skolotāja glabātos cukurs vai glikozes tabletes.

Tev vajadzētu nēsāt līdzī kartiņu, uz kuras rakstīts, ka Tu slimo ar diabētu.

Tavs ārsts Tev pateiks, kur to var saņemt.

Svarīgi, lai šī kartiņa Tev būtu līdzī, ejot uz skolu, sporta nodarbībām, ciemos, uz ielas.

Ja pēkšņi Tev paliktu slikti vai Tu ciestu kādā negadījumā, katrs varētu uzzināt, ka Tu slimo ar diabētu un Tev varētu ātrāk palīdzēt.

Dzīvē nav neatrisināmu jautājumu, ja ir stipra griba tos atrisināt!



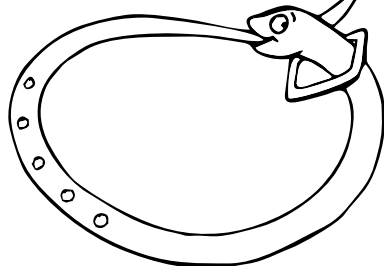


APVELC ar zaļu rāmīti tos padomus, ko Tu jau ievēro, bet ar dzeltenu rāmīti tos, ko vēl tikai mācies ievērot!
Padomu apkopojums, kā Tev pašam visu vislabāk paveikt.

1. Centies veikt analīzes vienmēr **vajadzīgajā laikā un bez teikšanas!** Tad uz Tevi varēs paļauties, un vecāki Tevi pārlietu nepārbaudīs, un Tev nebūs jāklausās nemitīgi atgādinājumi. Neaizmirsti rezultātus arī ierakstīt dienasgrāmatā!
2. Jo **labāk Tu ar visu tiec galā pats**, jo vieglāk ir Taviem apkārtējiem. Tu pierādi viņiem, ka Tu esi patstāvīgs.
3. Pārliecinies, ka Tev **vienmēr ir līdzīgi glikozes tabletes!** Nepaļaujies uz to, ka citi palīdzēs – Tu vari būt viens pats, kad Tev paliek slikti.
4. **Pastāsti citiem par savu diabētu** – sevišķi par hipoglikēmijas iespējamību! Tas nodrošinās Tev palīdzību, ja tāda būs vajadzīga.
5. **Dari zināmu** vecākiem par stundu saraksta izmaiņām skolā vai par iepriekš neparedzētām pēcstundu nodarbībām! Tev viņiem arī jāizstāsta, ja Tev skolā bijusi hipoglikēmija vai Tu esi slikti juties.
6. Vienmēr dod ziņu saviem vecākiem par savu atrašanās vietu, ja tā kādreiz nav iepriekš saskaņota! **Vecākiem ir jāzina, kur Tu atrodi.**
7. **Pastāsti skolotājiem**, ja kādreiz Tavš cukura līmenis ir svārstīgs. Tas var ietekmēt Tavas sekmes un garastāvokli. Varbūt Tev biežāk vajadzēs dzert, kaut ko apēst vai aiziet uz tualeti – skolotājiem tas iepriekš jāzina.
8. Varbūt ir vērts **piedalīties diabēta vasaras nometnēs?** Tā ir iespēja kļūt patstāvīgam un iegūt jaunus draugus.
9. Ņem visur līdzī savu **diabēta kartiņu!**



Gara, plāna čūska patīšev astē kōž.



Josta



TAVA ATBALSTA KOMANDA

Par laimi – Tu neesi viens šajā pasaulē! Tev ir, kas par Tevi rūpējas un Tevi atbalsta Tavā jaunajā īpašajā dzīvesveidā.

Daudzi cilvēki ir gatavi Tev palīdzēt – vecāki, māsas un brāļi, vecvecāki, draugi, skolotāji, ārsti un māsiņas.

Esmu pārliecināts, ka **Tavi vecāki jau ļoti daudz ko ir iemācījušies par diabētu**, tāpat arī pārējie ģimenes locekļi.

Ir labi just ģimenes atbalstu un sapratni. Turklāt iespējams, ka jūs visi tagad daudz vairāk domājat par veselīgu ēdienu ģimenes maltītēs nekā agrāk. Veselīga, vienkārša, dabiska pārtika – tā ikvienam nāk tikai par labu.

Tev tagad ir Tavs īpašais diabēta ārsts – **Tavs bērnu endokrinologs** (kas Tevi māca, kā un ko vislabāk darīt).

Ar ārstu vēlams tikties reizi 3 mēnešos, jo tad tiek veikta īpaša vidējā cukura analīze – **glikozētā hemoglobīna pārbaude** (kā saprast tās rezultātus, vari izlasīt 5. pielikumā). Līdzī vienmēr jāņem savs glikometrs un diabēta dienasgrāmata.

Droši vien Tu jau iepazīnies arī ar diabēta māsiņu, kura palīdzēja Tev saprast, ko un cik daudz ēst, un iemācīja nesāpīgāk veikt cukura pārbaudi un injekcijas.

Visus vēl neskaidros jautājumus par diabētu Tu vari uzdot šiem cilvēkiem, ar viņiem tiekoties.

Steidzamiem padomiem ir domāts

bērnu slimnīcas diabēta konsultāciju tālrunis.

Tā numurs ir uz grāmatas pēdējā vāka, bet atkārtōšu to arī šeit:

27 80 1111

67064406 – tālrūņa numurs,

ja meklē palīdzību bērnu slimnīcas diabēta nodaļā.

Zvani droši!

Vienmēr vajag visu nesaprotamo noskaidrot!





Šeit daži jautājumi, ko Tu varētu uzdot saviem tuviniekiem, lai noskaidrotu, vai viņi patiešām zina par diabētu tikpat daudz, cik Tu.

Tu vari pat ierakstīt šeit zemāk izveidotajā tabulīnā, cik katrs no viņiem ir devis pareizās atbildes, lai ar skaistu **TU ESI UZVARĒJIS!** varētu sveikt veiksmīgāko.

1. Kā sauc aizkuņģa dziedzera hormonu, kas palīdz cukuram iekļūt šūnās?
2. Cik daudz ogļhidrātu satur 1 MV?
3. Kas produktu sastāvā vairāk palēnina cukura uzsūkšanos asinīs – olbaltumvielas vai tauki?
4. Vai pirms un pēc aktīvām sporta spēlēm nepieciešams papildus injicēt insulīnu?
5. Vai insulīna sūkņītis automātiski uzlabo cukura līmeņa rādītājus ikvienam bērnam?
6. Vai MV un MVF ir viens un tas pats?
7. Vai acetons dažus bērnus var ietekmēt labvēlīgi?
8. Vai autolanceti lieto analīžu veikšanai vai MV nosvēršanai?
9. Cik daudz MV ir 15 lielās zemenēs?
10. Vai nepieciešamā insulīna deva vienam un tam pašam bērnam vienā un tajā pašā laikā vienmēr ir nemainīga?



1. Insulīns 2. 12 g 3. Tauki 4. Ne, gluži otrādi 5. Ne 6. Ne 7. Ne 8. Analīžu veikšanai 9. 1 MV 10. Ne, tā ir jāmaina

Nr. p. k.	Vārds	Pareizo atbilžu skaits	Vieta



DRAUGI VAR PALĪDZĒT

Ir labi, ja mums blakus ir draugi.
Tu vari daudz ko saviem draugiem palīdzēt.

Arī draugi var palīdzēt Tev. Tev tikai viņiem ir jāizstāsta, kas ar Tevi ir noticis un ko Tu esi uzzinājis par diabētu.

Ja kādreiz Tev nav izdevies noturēt savu cukura līmeni vēlamajā normā, Tev var būt slikts garastāvoklis, Tu vari būt kašķīgs un neciešams. Tev var nākt miegs, kad draugs Tevi aicinās kaut kur doties.

Starp mums runājot, ir brīži, kad ikviens draugs var kļūt apnicīgs, un tur nu diabēts nav vainojams. Tā nu tas ir, kas prot sastrīdēties, tam jāmacās salabt.

Taviem draugiem būtu jāsaprot, ka reizēm tomēr nepienācīgi ievērots īpašais dzīvesveids var būt iemesls Tavai sliktajai pašsajūtai, un, ka tieši no viņiem var būt atkarīga Tava veselība.

Tā tad – pastāsti draugiem, ka, ja Tu būsi injicējis par daudz insulīna, apēstajai maltītei neatbilstoši daudz kustējies vai nebūsi pietiekami paēdis, Tavs cukura līmenis kritīsies (tas ir, Tavām šūnām nepietiks cukura), un Tev iestāsies **hipoglikēmija**.

Taviem draugiem un arī citiem klasesbiedriem vajadzētu zināt, kādas ir hipoglikēmijas pazīmes, lai viņi tādos brīžos Tevi neatstātu vienu, bet ātri sniegtu palīdzību – iedotu glikozes tableti vai sulas glāzi vai pasauktu palīgā kādu pieaugušo un pēc tam piezvanītu Taviem vecākiem.

113 – neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis.

Tā tad – redzot Tavu **nogurumu, svišanu, trīcēšanu vai citu dīvainu uzvedību, draugiem ir jāsāk rīkoties**. Un jau pēc 10–15 minūtēm Tev būs kļuvis labāk.

Tieši draugiem būtu jāzina, ka brīdi pirms smagas hipoglikēmijas, Tev vairs nav skaidru spriešanas spēju, jo arī smadzenēm trūkst cukura, un Tu varētu ne tikai atteikties no palīdzības, bet pat pasūtīt viņus īpaši tālu.

Censties draugiem noslēpt, ka Tev ir diabēts, būtu vislielākā muļķība.





TIPOGRĀFIJA

Šo spēli var spēlēt gan divatā, gan lielākā draugu pulciņā. Katram dalībniekam vajadzīgs papīrs un rakstāmais.

Vispirms izvēlas divus sākumvārdus, piemēram – SALDSKĀBMAIZE un KĀPOSTS.

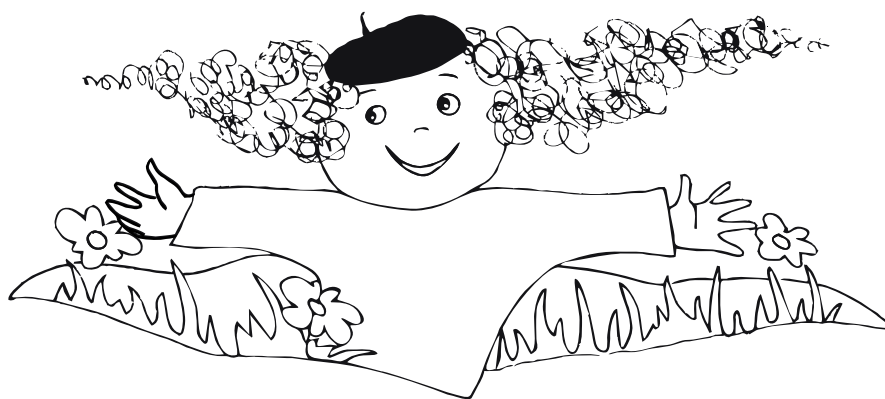
Uzdevums ir norunātajā laikā izdomāt un uzrakstīt tikai no šo vārdu burtiem veidotus lietvārdus.

Kad visi ir beiguši rakstīt, vārdi pēc kārtas ir skaļi jānolasa. Ja vairākiem dalībniekiem izrādās uzrakstīts viens un tas pats vārds, tas ir jāizsvītro no jauno vārdu saraksta. Tāpat jāizsvītro kļūdaini veidotie jaunie vārdi.

Kad visi savus vārdus ir nolasījuši un svītrojamie vārdi ir izsvītroti, katrs saskaita, cik jaunvārdu sarakstā ir palicis. Uzvarētājs ir tas, kam visgarākais saraksts.

Uzvarētājs drīkst izdomāt sākumvārdus nākamajam spēles posmam.

Piemēram – no augstākminētajiem sākumvārdiem, es, Cucuriņš, izveidoju šādus jaunus vārdus: tāme, stāds, Tālis, plosts, sols, bailes, āda, dāma, kāmis, soma, pālis, kāzas, klade, māli, smaids.



Cik vēl vārdus no dotajiem vārdiem šajā spēlē es vēl nespēju izveidot un uzrakstīt?

IERAKSTI tos šeit!



ARĪ AIZ MĀKOŅIEM SPĪD SAULE

Vai Tu zini, ka katram dzīvē var uznākt drūmas domas?

Tas gan ir pavisam reti, tomēr ir dienas, kad arī man nemaz negribas smaidīt un dot labus padomus.

Tad man šķiet, ka nevienam mani, Cucuriņa, gudrie padomi nemaz nav vajadzīgi, ka citi tāpat visu zina labāk par mani.

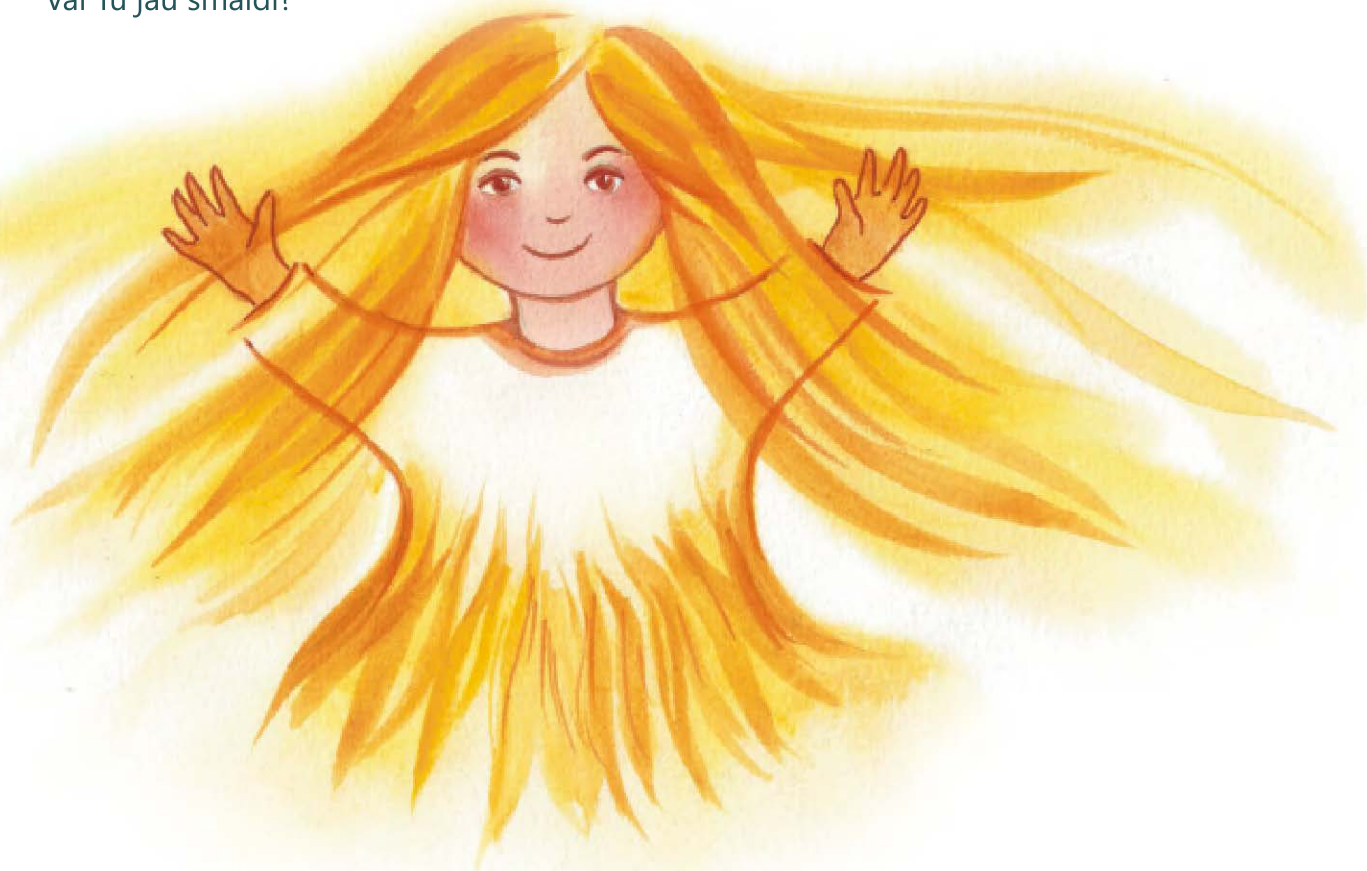
Es labi saprotu, ka **reizēm** varbūt arī **Tev nemaz negribas** mērīt cukuru asinīs un injicēt insulīnu, vai ēst tad, kad ir jāēd. Citreiz atkal Tu vēlies ēst tikai to, ko gribas, nedomājot par MV. Tāda jau tā dzīve ir – ne jau vienmēr visi ir laimīgi un apmierināti.

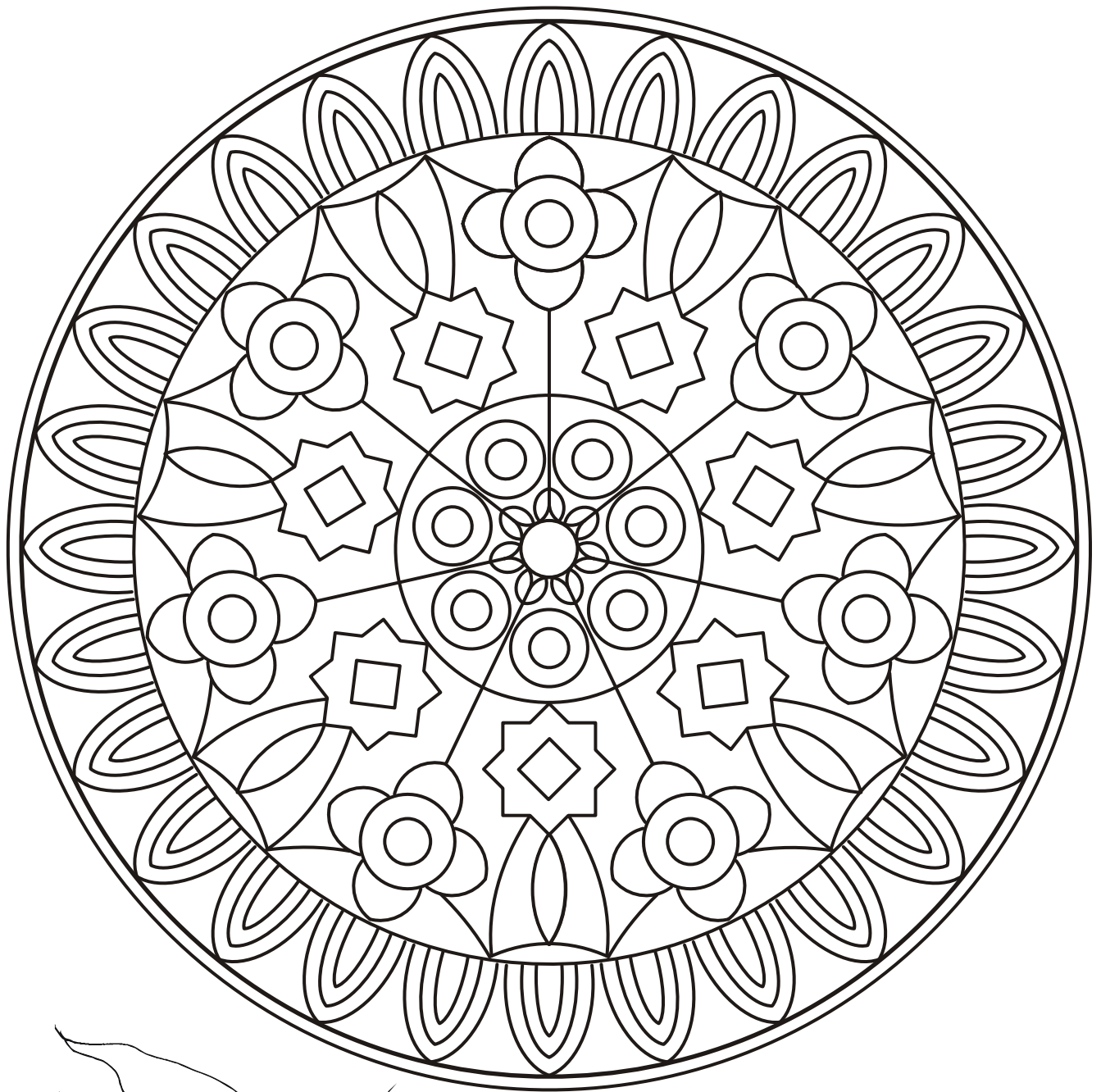
Varu Tev pačukstēt, ka **tas ir pavisam normāli, tā kādreiz ir juties katrs, kam ir diabēts**. Bet svarīgi, lai Tu zinātu, ka katram mākoņim ir zeltīta maliņa un ka ir recepte, mana, Cucuriņa recepte, kā ar to visu tikt galā.

Šādos ļoti drūmos brīžos es saprotu, ka steidzami ir kas jādara lietas labā. Un es labi apzinos, ka to manā vietā neviens cits izdarīt nevarēs.

Es tad mēģinu savā sirsniņā ielaist siltumu un prieku. Es aizveru acis un raugos uz saulīti, kura, es zinu, tur aiz tiem tumšajiem, drūmajiem mākoņiem spīd. Man kļūst jau mazliet siltāk. Un tad es izjūtu to silto starojumu, kas plūst šurp no tālās mākoņu otras puses un plūst tieši manā rūķa sirdī.

Un, kā par brīnumu, izrādās – visas drūmās domas ir prom, un saulīte atkal spīd jo koši. Vai Tu jau smaidi?





KUR VĒL VAR LASĪT PAR DIABĒTU?

Kad esi nonācis līdz šai vietai grāmatā, varu Tevi paslavēt – esi paveicis lielu darbu, to visu izlasot un cenšoties saprast un iegaumēt.

Tagad tikai tas viss katru dienu arī jāņem vērā un jādzīvo tā, lai Tu būtu vesels un spēka pilns. Tas ir izdarāms! Cucuriņa goda vārds.

Protams, **pasaulē ir vēl daudz citu labu un ļoti gudru grāmatu, kas sarakstītas par diabētu** un tajās iespējams smelties vēl vairāk zināšanu.

Tomēr tieši par Tevi neko neviens cits vēl nav uzrakstījis, tāda kā Tu nav neviena visā plašajā pasaulē. Arī Tavs diabēts ar kaut ko atšķiras no citu bērnu diabēta.

Lai iemācītos, kas Tev būtu vislabākais, kā tieši Tev jādzīvo, **ir jāmekā saskatīt sakarības savā diabēta dienasgrāmatā, jo tā ir tā grāmata, kur ir rakstīts par Tevi.**

Raksti un lasi to katru dienu!

Lai Tev izdodas būt veseram!

Latviski par diabētu var lasīt:

- Ragnārs Hanas, M. D. „I tipa diabēts bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem”
- Areta Lurie „CUKURA DIABĒTS. Ieteikumi uzturā” Rīga, 2003.

Uzzini par diabētu internetā:

- www.bernudiab.lv
- www.diabets.lv
- www.stevija.lv
- www.diabet.ru



1. PIELIKUMS

Ārstes vēstule vecākiem

Mīlie vecāki!

Šī grāmata domāta jums un jūsu bērnam, lai pēc iespējas vienkāršāk izskaidrotu pārmaiņas, kuras slimības dēļ notikušas jūsu dzīvē. Autori centušies sniegt jums ļoti nepieciešamās zināšanas par cukura diabētu, un jūsu uzdevums ir tās prasmīgi ik dienas lietot.

Piemēram, apgūstot autovadīšanu, instruktors jums iemāca braukšanas noteikumus un pamatlikumus, bet tālāk ar visu jātiek galā pašiem. Vai atceraties, cik sākumā tas bija grūti? Jūs pat nespējāt sarunāties ar blakussēdētāju, jo tas traucēja koncentrēties. Tagad tas šķiet smieklīgi. Līdzīgi ir ar diabētu. Pēc labas pamatzināšanu apguves bailes pazudīs un slimība vairs neaizņems visas domas. Kaut arī no diabēta nav brīvdienų, zinošs un darošs cilvēks spēj kontrolēt slimību, neļaujot tai ņemt virsroku.

Patiesībā padomdevēji no malas – medmāsas, ārsti, psihologi un citi speciālisti – tikai ļoti nedaudz var ietekmēt jūsu bērna diabēta aprūpi. Runājot skaitļos, 95 % rezultātu ir atkarīgi no paša cilvēka ar diabētu, mūsu gadījumā – arī no jums, vecākiem.

Taču dažus, manuprāt, svarīgus padomus vēlos dot.

- ❖ Neviena nav vainīgs, ka jūsu bērnam ir sācies diabēts.
- ❖ Nekad nemelojiet bērnam, sakot, ka diabēts drīz pāries vai dūriens nemaz nesāpēs – tas nav pareizais mierinājums. Meklējiet pozitīvo un esiet patiesi!
- ❖ Nebaidiet bērnu! Vārdi „Kā tevi nomocīja!” pēc asins analīzēm vai injekcijām nav vēlami. Jebkuras medicīniskas manipulācijas mērķis ir palīdzēt nevis darīt pāri.
- ❖ Izturieties pret savu bērnu tieši tā, kā jūs izturētos, ja viņam diabēta nebūtu! Viss ar diabētu saistītais nedrīkst bojāt jūsu attiecības.
- ❖ Mīliet un uzslavējiet vai sarājjiet viņu, kad nepieciešams! Vienmēr atcerieties, ka tas ir jūsu mīļais bērns, un tikai tad domājiet par „sliktu” vai „labu” cukuru!

Lai jums izdodas!

Daktare Una



2. PIELIKUMS

Mammas vēstule citām mammām un tētiem

Arī manai meitai ir diabēts, un tas ir galvenais iemesls, kāpēc tapa šī grāmata. Varu labi iedomāties visas šīs pretrunīgās izjūtas, kas ir jūs šobrīd pārņēmušas. Labprāt jūs balstītu un spēcīnātu ar kādu pašas jau padsmītu gadu laikā gūtu atziņu. Ar to, kas man šķiet pats svarīgākais, lai jūs un jūsu bērns varētu justies pēc iespējas labāk jaunajos apstākļos.

- ✿ Nekas nav tikai slikts vai tikai labs šajā pasaulē. Mēģiniet notikušajā saskatīt arī pozitīvo!
- ✿ Palīdziet savam bērnam izpildīt īpašā dzīvesveida pamatnoteikumus, vienmēr atbalstiet viņu!
- ✿ Bērnam nekas nav jādara jūsu dēļ vai ārsta dēļ. Viņam viss ir jādara sevis paša labā.
- ✿ Sekojiet, lai bērns rakstītu savu diabēta dienasgrāmatu! Tam jāklūst par vajadzīgu ieradumu.
- ✿ Uzticieties savam bērnam! Bet esiet viņam blakus, kad tas ir nepieciešams!
- ✿ Dzīvojiet paši savu dzīvi, neko nedarīet sava bērna vietā! Tad bērns varēs dzīvot savu dzīvi.
- ✿ Esiet laimīgi paši! Atrodiet, ar ko nodarboties tikai sev par prieku! Diabētam nav jāklūst par jūsu dzīves centru un vienīgo saturu.
- ✿ Iemācieties pēc iespējas vairāk par diabētu! Jums par to ir jāzina vairāk nekā vidusmēra ārstam. Jo tieši jūs esat visvairāk ieinteresēti, lai jūsu bērns būtu vesels.
- ✿ Ieklausieties savā bērnam! Viņš zina, kas viņam ir nepieciešams.
- ✿ Krasi aizliegumi var izsaukt stresu, kas bīstami pazemina cukura līmeni. Bet tas nenozīmē, ka bērnam viss ir atļauts.
- ✿ Atrodiet ārstu, kurš spēj jūsu bērnam, un līdz ar to arī jums, palīdzēt!
- ✿ Pastāstiet par diabētu katram, ar ko ikdienā kopā ir jūsu bērns!
- ✿ Tas ir tik vienkārši. Mīliet savu bērnu! Un tas izsaka visu.

Ak, jā – es vēl arī visur līdzī nēsāju rokassomiņā ieliktu glikozes tablešu paciņu. Ja nu piepeši kādam ir vajadzīga mana palīdzība?

Mamma Viva,

ticot, ka jums un jūsu mīļajiem būs laba veselība!



3. PIELIKUMS

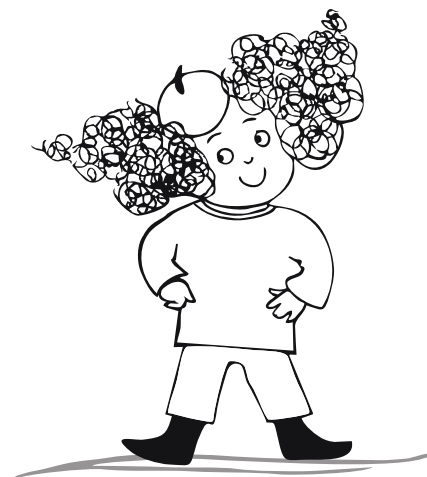
Ogļhidrātu saturs produktos

Ogļhidrātu saturs 100 gramos dažādu produktu,
un cik gramu sver 1 MV katra produkta

100 gramu produkta	Ogļhidrātu daudzums gramos	1 MV svars gramos	100 gramu produkta	Ogļhidrātu daudzums gramos	1 MV svars gramos
Cukurs, karameles, bezē cepumi	100	12	Saldais kečups, konservēta kukurūza	15–25	50–80
Medus, ievārījums	60–80	15–20	Piena saldējums	15–20	60–80
Milti, ciete, cepumi, makaroni, putraimi, kukurūzas pārslas	60–80	15–20	Banāni, vīnogas, hurma	15–20	60–80
Kviešu maize, smalkmaizītes	50–65	18–25	Jogurti	12–20	60–100
Šokolāde, marcipāns, zefīrs, nutella, tortes	50–60	20–25	Vārīti kartupeļi	15	80
Tumšā šokolāde, šokolāde ar riekstiem	45–50	25	Augļu sulas, parastās limonādes, piena kokteilis, Actimel	12–16	75–100
Rupjmaize, pilngraudu maize, pīca	35–45	25–35	Pārējie augļi (izņemot banānus, vīnogas)	6–12	100–200
Frī kartupeļi, čipsi	35–48	25–35	Vārītas bietes	6–8	150–200
Halva	35–40	30–35	Piens	6	200
			Kefīrs, Lakto bez cukura	4	300
			Svaigi tomāti	3	400

Kā jāreķina MV dažādiem cukuriem un aizvietotājiem?

Glikoze Maltoze Saharoze Laktoze Fruktoze	Parastie cukuri	Jāskaita MV
Maltīts Ksilīts Sorbīts	Cukura spirti	Nelielā daudzumā nav MV
Saharīns Ciklamāts Aspartāms	Mākslīgie cukura aizvietotāji	Nav MV
Stēvija	Dabīgs cukura aizvietotājs	Nav MV



4. PIELIKUMS

Kas ietilpst 1 maizes vienībā (MV)?

Ar šīs tabulas palīdzību iespējams noteikt, cik liela ir 1 maizes vienība katram produktam, lai pareizi aprēķinātu, cik daudz no tā ir jāapēd, un vai papildus ir nepieciešams injicēt insulīnu.

MILTU UN GRAUDU IZSTRĀDĀJUMI

	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Baltmaize	20 g	1 šķēle
Saldskābmaize	20 g	1/2 šķēle
Rupjmaize	25 g	1/2 šķēle
Pilngraudu maize	30 g	1/2 šķēle
Saldie cepumi	15 g	dažādi
Sāļie cepumi, cepumi ar riekstiem	20 g	dažādi
Smalkmaizītes	20 g	1/3–1/4 daļa
Saldie apaļie kliņģerīši	20 g	2 mazi
Vafeles	20 g	1,5–2 gab.
Pirādziņi	35 g	1,5–2 gab.
Sausiņi, sausmaizītes	15 g	1,5–2 gab.
Torte	~25–30 g (~1/2 svara – ogļhidrāti)	1/2 maza gabaliņa
Brokastu pārslas	15 g	4 ēdamkarotes
„Musli” maisījums	20 g	~2 ēdamkarotes
Saldais popkorns	15 g	1,5 glāzes
Sāļais popkorns	20 g	2 glāzes

Parastās pankūkas	30 g	1 neliela vai 1/2 no lielas
Pankūkas ar kliņģām	35–40 g	1 vidēja
Kartupeļu pankūkas	75 g	1 neliela
Biezpiena plācenīši	130 g	2 vidēji
Pica	35–40 g (~1/3 svara – ogļhidrāti)	1 neliela šķēle
Nevārīti pelmeņi	30–45 g	3–4 gab.
Klimpas	25 g	1–2 gab.

MILTI, PUTRAIMI

	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Milti	15 g	1 ēdamkarote
Ciete	15 g	1 ēdamkarote
Rauga mīkla	25 g	
Kārtainā mīkla	35 g	
Pīcas mīkla	30 g	
Nevārīti makaroni	15 g	1 ēdamkarote
Vārīti makaroni	45 g	2 ēdamkarotes
Nevārīti rīsi, prosa, griķi	15 g	1 ēdamkarote
Vārīti rīsi, prosa, griķi	45 g	2 ēdamkarotes
Auzu pārslas, miežu putraini		
• nevērti	20 g	2 ēdamkarotes
• ūdenī vārītas	80 g	4–5 ēdamkarotes
• pienā vārītas	60 g	3–4 ēdamkarotes
Manna, kukurūzas putraini		
• nevērti	15 g	1 ēdamkarote
• vārīti	90–100 g	2 ēdamkarotes
Nevārītas grūbas	20 g	2 ēdamkarotes



Vārītas grūbas	80 g	4 ēdamkarotes
Nevārītas 4-graudu pārslas	20 g	4 ēdamkarotes
Vārītas 4-graudu pārslas	100 g	4–5 ēdamkarotes

KARTUPEĻI

	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Vārīti kartupeļi	80 g	1 vidējs
Kartupeļu biezenis	80 g	2 ēdamkarotes
Cepti kartupeļi	70 g	2 ēdamkarotes
Frī kartupeļi	35 g	
Kartupeļu čipsi	25 g	mazā paciņa

DĀRZEŅI, PĀKŠAUGI

	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Konservēta kukurūza	50–70 g	3–4 ēdamkarotes
Svaiga kukurūza	60 g	1/2 vāļīte
Svaigi zaļie zirnīši	100 g	1/2 glāze
Konservēti zaļie zirnīši	150 g	1/2 glāze
Nevārīti zirņi, pupas, lēcas	30 g	2 ēdamkarotes
Vārīti zirņi, pupas, lēcas	65 g	3 ēdamkarotes
Konservētas pupiņas	100 g	1/2 glāze
Sarkanās bietes (svaigas, vārītas)	150 g	1 vidēja
Kāļi, rāceņi	180 g	1 vidējs
Ķirbji	250 g	šķēle
Marinēti ķirbji	40 g	2–3 ēdamkarotes
Burkāni (svaigi, vārīti)	200 g	3 vidēji
Topinambūri	300 g	
Tomāti	400 g	6–7 vidēji gab.

Piebilde: Dārzenus, kuru 200 g satur mazāk par 1 MV, MV aprēķinā var neiekļaut.

AUGĻI, OGAS

(ar mizu, kauliņiem)

	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Svaigs ananass	90 g	1 šķēle
Konservēts ananass	50 g	
Apelsīns	160 g	1 vidējs
Arbūzs ar mizu	210 g	1 šķēle
Arbūzs bez mizas	150 g	
Ābols	100 g	1 vidējs
Aprikozes	150 g	2 vidējas
Persiki, nektarīni	150 g	1 vidējs
Banāns	80 g	1/2 banāns
Bumbieris	100 g	1 neliels
Granātābols	150 g	1/2 vidēja
Greipfrūts	200 g	1 vidējs
Dzeltenā melone	120 g	1 bieza šķēle
Zaļā, apaļā melone	200 g	1 šķēle
Mandarīni	160 g	2 vidēji
Mango	120 g	1/2 no vidēja
Hurma	80 g	1/2 no vidējas
Kivi	150 g	2 vidēji
Saldie ķirši	100 g	~12 lieli
Skābie ķirši	120 g	~35 vidēji



	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Plūmes	120 g	2 lielas
Avenes	250 g	1 un 1/2–2 glāzes
Brūklenes	200 g	1 un 1/2 glāze
Dzērvenes	300 g	2 glāzes
Jānogas	200 g	1 un 1/2 glāze
Ērkšķogas	180 g	1 un 1/2 glāze
Kazenes	200 g	1 un 1/2 glāze
Mellenes	200 g	1 un 1/2 glāze
Upenes	200 g	1 un 1/2 glāze
Zemenes	200 g	15 lielas
Vīnogas	80 g	10 lielas

SULAS, DZĒRIENI	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Ābolu, apelsīnu, ananasi, persiku, multiaugļu sulas	100 ml	1/2 glāzes
Aveņu sula	200 ml	1 glāze
Vīnogu sula	75 ml	1/3 glāzes
Tomātu sula	300–400 ml	1 un 1/2–2 glāzes
Biešu sula	150 ml	nepilna glāze
Burkānu sula	200 ml	1 glāze
Limonādes, Sprite, Fanta, Kola	100 ml	1/2 glāze
Ledus tēja	130–200 ml	1/2–1 glāze

ŽĀVĒTI AUGĻI, RIEKSTI	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Āboli, plūmes, aprikozes, vīģes	20 g	vidēji 4 gab.
Rozīnes	15 g	1 ēdamkarote
Banānu čipši	15 g	2 ēdamkarotes
Indijas rieksti	40 g	
Lobīti lazdu rieksti	100 g	
Zemesrieksti	150 g	
Lobītas pistācijas	100 g	
Nelobītas pistācijas	150 g	
Lobīti valrieksti	100 g	
Nelobīti valrieksti	150 g	
Mandeles	300 g	
Kokosrieksti (ar čaumalu)	300 g	
Lobītas saulespuķu sēklas	80 g	
Nelobītas saulespuķu sēklas	120 g	

PIENS, PIENA PRODUKTI	1 MV svars	1 MV aptuvens mērs
Piens	200 ml	1 glāze
Piena dzēriens „Lāsēns”	100 ml	1/2 glāze
Lakto bez cukura, kefīrs, paniņas	300 ml	1 un 1/2 glāzes
Sausais kafijas krējums	20 g	~5 tējkarotes ar kaudzi
Sieriņš „Kārums”	45 g	1 gab.
Jogurts „Zilonītis”	75 g	1/3 glāzes
Zemeņu jogurts	100 g	1/2 glāzes
Actimel	100 ml	1 pudelīte
Piena/plombīra saldējums	120 ml/60–80 g	viena vafeļu glāzīte



SALDUMI

	1 MV svars	1 MV aptuvenis mērs
Ievārijums ar cukuru, sīrups	20 g	1 ēdamkarote
Medus	15 g	1 ēdamkarote
Piena šokolāde	20 g	~ 4 gabaliņi
Tumša šokolāde, šokolāde ar riekstiem	25 g	~ 5 gabaliņi
Karameles	12 g	3 gab.
Gumijkonfektes	15 g	piem., 10 gab. „Haribo lāčīši”
Šokolādes krēms	20 g	1 ēdamkarote
Marcipāns	20 g	
Sulas saldējums	40–50 g	3/4 no 70 g saldējuma

5. PIELIKUMS

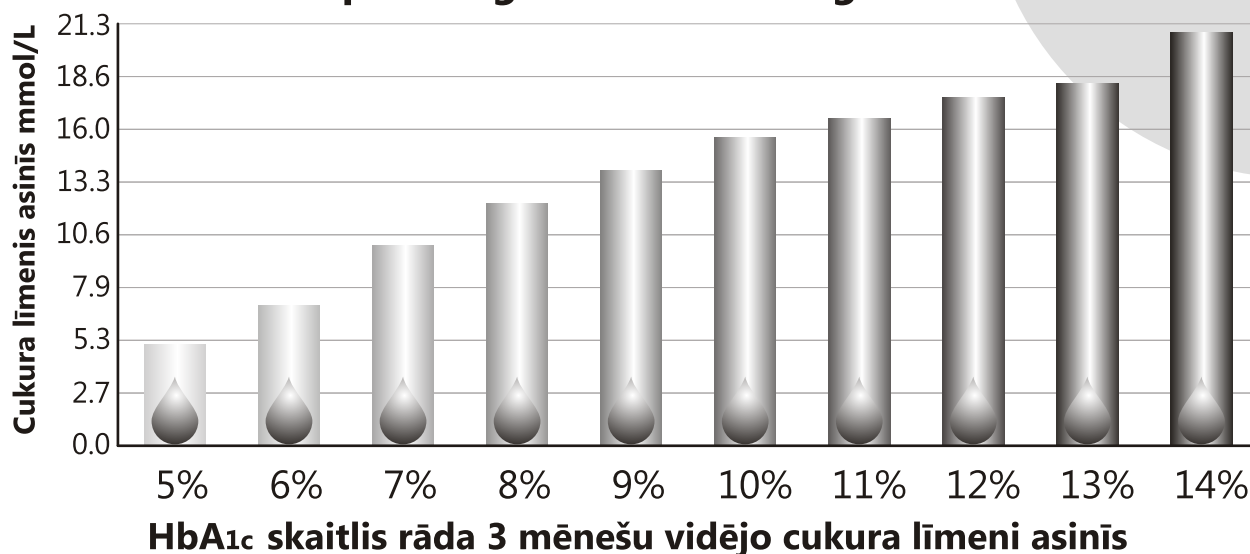
Fiziskās slodzes un MV attiecības

Pa cik minūtēm nepieciešama 1 papildus MV, ja fiziskā slodze ir insulīna maksimālās darbības laikā?

Darbības	Bērna svars		
	20 kg	40 kg	60 kg
	minūtes	minūtes	minūtes
Pastaigas, soļošana, pārgājiens	60	30	20
Galda teniss, volejbols, badmintons	50	25	17
Riteņbraukšana, aerobika, dejošana	45	22	15
Basketbols, futbols, hokejs	40	20	13
Slēpošana, slidošana, peldēšana	35	17	12
Skriešana, teniss	30	15	10
Džudo	20	10	7

6. PIELIKUMS

Ko parāda glikozētais hemoglobīns?



8. PIELIKUMS

Ko darīt ārkārtas situācijās?

HIPOGLIKĒMIJAS ĀRSTĒŠANA

Dienas laikā	3–4 mmol/L +0,5–1 MV ātras iedarbības ogļhidrāti
	2–3 mmol/L +2 MV (1 MV ātras iedarbības, 1 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti)
	< 2 mmol/L + 2,5–3 MV (2 MV ātras, 1 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti)
Pirms gulētiešanas	<5,5 mmol/L +0,5 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti
	<4,5 mmol/L +1 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti
	<3,5 mmol/L +2 MV (1 MV ātras, 1 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti)
	<2,5 mmol/L +3 MV (1,5 MV ātras, 1,5 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti)
	<2,0 mmol/L +4 MV (2 MV ātras, 2 MV lēnas iedarbības ogļhidrāti)

Ja hipoglikēmijas laikā netiek sniegta palīdzība, var piepeši sākties krampji un zust samaņa.

KO DARĪT SMAGAS HIPOGLIKĒMIJAS GADĪJUMĀ?

Ja bērnu nevar pamodināt, ir bezsamaņa, krampji un cukura līmenis zem 4 mmol/L.

1. Jebkuru samaņas traucējumu gadījumā jānodrošina stabils ķermeņa stāvoklis – stabila sānu guļa, fiksācija (ja krampji).
2. Jāpārbauda cukura līmenis.
3. Ja cukura līmenis zem 4 mmol/L:
 - nedrīkst bērnam bezsamaņā dot ne ēst ne dzert, jo iespējams aizrīties,
 - nepieciešams cukura paaugstināšanai **ievadīt muskulī glikagonu** –
 - bērna svars zem 20 kg – 0,5 mg jeb 1/2 devas,
 - bērna svars virs 20 kg – 1 mg jeb 1 devu,
 - ja nav glikagona – nepieciešams **izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību** (NMP tālrunis – **113**), minot iemeslu – smaga hipoglikēmija.
4. Pēc glikagona ievadīšanas bērnam 10–15 minūšu laikā jāpamostas no bezsamaņas. Turpmāko 30 minūšu laikā jāpēd vismaz 2–3 MV.
5. Pēc 30–40 minūtēm atkārtoti jāizmēra cukura līmenis. Ja glikagona injekcija nav paaugstinājusi cukura līmeni, jāizsauc NMP.



KO DARĪT AUGSTA CUKURA UN ACETONA GADĪJUMĀ?

Ja atkārtoti paaugstināts cukura līmenis asinīs – 3 mērījumos ar 2 stundu atstarpi

cukurs ir virs 15–16 mmol/L

un/vai

acetons urīnā 2+/3+ vai asinīs virs 1,5 mmol/L.

OBLIGĀTI

**JĀPĀRBAUDA ACETONA DAUDZUMS,
JA AUGSTS CUKURA LĪMENIS UN VEMŠANA!**

RĪCĪBAS PLĀNS

- Nekavējoties jāievada papildus insulīns!
- Jādzēr nesaldināts šķidrums 0,5–1 L stundā!
- Jāpārbauda cukurs un acetons ik 2 stundas!

INSULĪNA IEVADE

Papildus jāievada **ātras darbības insulīna DV 20 % apmērā no diennakts kopējās insulīna devas** ik 2 stundas, kamēr sāk mazināties cukura līmenis asinīs (<14 mmol/L) un acetona daudzums (asinīs <1,5 mmol/L vai urīnā <2+)

NEKAVĒJOTIES MEKLĒJIET MEDICĪNISKU PALĪDZĪBU, JA

- ir atkārtota vemšana, un bērns nevar iedzert,
- ir izteikta miegainība, galvassāpes vai citi nopietni veselības traucējumi,
- vispārējais stāvoklis 6–8 stundu laikā neuzlabojas vai pasliktinās!

Neskaidrību gadījumā
meklējiet mediķu palīdzību!

Tālrunis slimnīcā:

67 06 44 06

Bērnu diabēta tālrunis:

27 80 11 11

NMP 113



IEVADS	4
1. NODAĻA. Īpašais dzīvesveids – diabēts	6
2. NODAĻA. Īpašā dzīvesveida pamatnoteikumi	8
3. NODAĻA. Tu esi te pats galvenais	10
4. NODAĻA. Cilvēka ķermeņa uzbūve	12
5. NODAĻA. Kā cilvēks uzņem enerģiju?	14
6. NODAĻA. Kāds ir normāls cukura līmenis asinīs, un kā to var izmērīt?	16
7. NODAĻA. Kas ir diabēts?	18
8. NODAĻA. Kā var saslimt ar diabētu?	20
9. NODAĻA. Kāds ir neārstēts diabēts?	22
10. NODAĻA. Tavs uzdevums – nodrošināt līdzsvaru	24
11. NODAĻA. Ikdienas cukura līmeņa mērīšana asinīs	26
12. NODAĻA. Veselīga ēšana	28
13. NODAĻA. Kas ir maizes vienība (MV)?	30
14. NODAĻA. Cik liela ir 1 maizes vienība?	32
15. NODAĻA. Kā veidot savu ēdienkarti?	34
16. NODAĻA. Ko apēt, lai nepaaugstinātu cukura līmeni asinīs?	36
17. NODAĻA. Kas strauji paaugstina cukura līmeni asinīs?	38
18. NODAĻA. Insulīns	40
19. NODAĻA. Insulīna ievadīšanas veidi	42
20. NODAĻA. Insulīna injektori, pilnšļirces un šļirces	44
21. NODAĻA. Insulīna injekcijas un to vietas uz ķermeņa	46
22. NODAĻA. Ko palīdz insulīna sūkņītis?	48
23. NODAĻA. Kā aprēķināt nepieciešamo insulīna devu?	50
24. NODAĻA. Kustības, rotaļas, sporta nodarbības	52
25. NODAĻA. Kāpēc jāraksta diabēta dienasgrāmata?	54
26. NODAĻA. Pazemināts cukura līmenis asinīs	56
27. NODAĻA. Paaugstināts cukura līmenis asinīs	58
28. NODAĻA. Insulīna devas korekcijas, ja cukura līmenis ir paaugstināts	60
29. NODAĻA. Acetons	62
30. NODAĻA. Ja esi saukstējies	64
31. NODAĻA. Diabēts un skola	66
32. NODAĻA. Ciemos ejot	68
33. NODAĻA. Ja dodies izbraukumā	70
34. NODAĻA. Brīvdienās vajag atpūsties	72
35. NODAĻA. Dari visu pareizi!	74
36. NODAĻA. Tu visu paveic pats	76
37. NODAĻA. Tava atbalsta komanda	78
38. NODAĻA. Draugi var palīdzēt	80
39. NODAĻA. Arī aiz mākoņiem spīd saule	82
40. NODAĻA. Kur vēl var lasīt par diabētu?	84
1. PIELIKUMS. Ārstes vēstule vecākiem	85
2. PIELIKUMS. Mammas vēstule citām mammām un tētiem	86
3. PIELIKUMS. Ogļhidrātu saturs produktos	87
4. PIELIKUMS. Kas ietilpst 1 maizes vienībā?	88
5. PIELIKUMS. Fiziskās slodzes un MV attiecības	91
6. PIELIKUMS. Ko parāda glikozētais hemoglobīns?	91
7. PIELIKUMS. Diabēta dienasgrāmatas paraugs	92
8. PIELIKUMS. Ko darīt ārkārtas situācijās?	93



PAR GRĀMATAS IZDEVĒJU, AUTORIEM UN ATBALSTĪTĀJIEM



LATVIJAS BĒRNU UN JAUNIEŠU DIABĒTA BIEDRĪBA

Valguma ielā 31a – 5,
Rīga, Lv-1048
Tālr.: +371 67601549
e-pasts: bernudiab@elva1.lv
www.bernudiab.lv

Vīva Ieviņa – teksta un uzdevumu autore, ikdienā – interjeru un mēbeļu dizainere,
ekoloģisku, veselību veicinošu telpu projektētāja, tālr.: +371 26366039

Una Lauga-Tuņina – teksta un uzdevumu autore,
bērnu endokrinoloģe Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā

Maija Graudiņa – ilustrāciju autore, ikdienā – grafiskā dizainere, tālr.: +371 29150770



Klientu apkalpošanas dienesta
bezmaksas tālrunis
OneTouch® SelectMini®
mērierīces pasūtīšanai – 80004205



Eli Lilly (Suisse) S.A.
Pārstāvniecība Latvijā
Duntes iela 6 – 610
Rīga, LV-1013, Latvija
Bezmaksas informatīvais
tālrunis: 80007002
www.lilly.com



Novo Nordisk A/S
Pārstāvniecība Latvijā
K. Ulmaņa gatve 119
Mārupe, Lv-2167
Mārupes novads, Latvija
Tālr.: +371 67257577
E-pasts: info@novonordisk.com
www.novonordisk.lv



Uz redzēšanos!

Te nu es no Tevis atvados, es, Tavs padomu devējs,
rūķītis Cucuriņš, sprīdi garais vīriņš.

Ja esi jau izlasījis un apguvis visu, ko esmu
šajā grāmatā sarakstījis, tad vari justies gana zinošs
un drošs šajā tik sarežģītajā pasaulē.

Tomēr neaizmirsti manu grāmatu!
Noliec, lai varētu to viegli atrast!

Lai tā būtu vienmēr pie rokas, kad atkal būs
kāds padoms vajadzīgs.

Neaizmirsti arī manas dotās spēles!
Ceru, ka tās Tev ātri neapņiks.

Un, ja kādreiz Tev dzīvē ir grūtāks brīdis,
tad atceries – es vienmēr domās būšu pie Tevis
un centīšos nemanāmi Tev palīdzēt!

Lai Tev veicas!
Esi vesels!

Tavs Cucuriņš



Šī Cucuriņa padomu grāmata vienkārši un saprotami septiņus līdz divpadsmit gadus veciem bērniem stāsta par īpašo dzīvesveidu – diabētu un visu, kas ar to saistīts.

Galvenais grāmatas varonis un padomu devējs ir sprīdi garš vīriņš, rūķītis Cucuriņš. Viņš ir papildinājis padomus ar spēlēm, mīklām un dažādiem uzdevumiem.

Arī pieaugušajiem diabēta rokasgrāmata palīdzēs izprast bērnu diabētu un šī īpašā dzīvesveida būtību.



BĒRNU DIABĒTA KONSULTĀCIJU TĀLRUNIS
Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā:

27 80 11 11



Grāmatas izdevējs – LATVIJAS BĒRNU UN JAUNIEŠU DIABĒTA BIEDRĪBA savā pulkā apvieno visus, kas kopīgiem spēkiem vēlas palīdzēt sev, īpašo diabēta dzīvesveidu apguvušajiem, viņu vecākiem un visai sabiedrībai.
Nāc un pievienojies!