



Kā kontrolēt diabētu saslīmšanas laikā?

SLIMĪBAS DIENU NOTEIKUMI

Kas notiek, kad diabēta pacients ir saslimis?

Kad diabēta pacients ir saslimis, viņa organisms reaģē, saslīmšanas nomākšanai izdalot hormonus. Šo hormonu izdalīšanos var ierosināt dažādas saslīmšanas, piemēram, infekcijas, sirds un asinsvadu sistēmas išēmiskas komplikācijas, gastroenterīts, dehidratācija u.c.

Hormoni, kas izdalās saslīmšanas laikā, paaugstina glikozes līmeni asinīs, vienlaikus kavējot insulīna spēju to pazemināt. Diabēta pacientiem pat viegla saslīmšana var izraisīt bīstami augstu cukura līmeni asinīs. Tas, savukārt, var ierosināt dzīvībai bīstamas komplikācijas, piemēram, diabētisko ketoacidozi vai hiperosmolāru hiperglikēmiju.

Saslīmšanas, kas ietekmē glikozes līmeni asinīs:

- saaukstēšanās vai gripa, arī COVID-19,
- rīkles iekaisums,
- urīnceļu infekcijas,
- bronhīts vai dziļo elpceļu infekcijas, gremošanas traucējumi un caureja,
- ādas infekcijas, piemēram, abscess (īpaši tad, ja šo saslīmšanu gadījumā rodas drudzis vai ir paaugstināta ķermeņa temperatūra).

Nozīmīga ietekme uz cukura līmeni asinīs ir arī kortizola lietošanas sākšanai vai tā devas palielināšanai.

Turpmākās rīcības plānošana

Diabēta pacientiem, viņu aprūpētājiem un ar diabētu slimu bērnu vecākiem kopā ar veselības aprūpes speciālistiem ir jāizstrādā plāns rīcībai saslīmšanas gadījumā.

- Viņiem jāpārrunā:
- vēlams glikozes līmenis asinīs saslīmšanas laikā,
 - nepieciešamie pielāgojumi zāļu lietošanā (piemēram, insulīna deva un tā ievadīšanas biežums),
 - situācijas, kurās noteikti jāsaazinās ar veselības aprūpes speciālistiem,
 - tas, cik bieži jākontrolē glikozes un ketonvielu līmenis asinīs.

Iespējams, ka saslīmšanas gadījumā insulīns būs jālieto papildu devās, jo glikozes līmenis asinīs var paaugstināties pat tad, ja pacients nespēj normāli ēst vai dzert.

Ketoacidozes simptomi:

- glikozes līmenis asinīs pārsniedz 15 mmol/l,
- ketonvielas urīnā,
- slāpes.

Neatliekama palīdzība jāmeklē tad, ja ir:

- vemšana,
- paātrināta elpošana un elpa smaržo pēc augļiem,
- vēdersāpes,
- samaņas traucējumi.

Kādos gadījumos jāsaazinās ar ārstu?

Diabēta pacientam ir jāsaazinās ar savu veselības aprūpes speciālistu šādos gadījumos:

- ja viņš nav pārliecināts, kā rīkoties;
- ja ir atkārtota vemšana (uzņemtā pārtika vai dzēriens nepaliek ķermenī ilgāk par sešām stundām), jo ātri var rasties ļoti stipra organisma atūdeņošanos;
- ja vairāk nekā 24 stundas asinīs ir augsts glikozes līmenis,
- ja rodas simptomi, kas varētu liecināt par diabētiskas ketoacidozes rašanos.

VISPĀRĒJIE NORĀDĪJUMI PAR DIABĒTA KONTROLI SASLĪMŠANAS LAIKĀ

Ja saslimst diabēta pacients, turpmākie norādījumi jāievēro pat gadījumos, kad glikozes līmenis asinīs ir vēlāmā diapazonā:

- Pretdiabēta zāles jālieto kā parasti. **Nekad nedrīkst pārtraukt insulīna lietošanu.**
- Glikozes līmenis asinīs jānosaka ik pēc četrām stundām un rezultāti ir jāpieraksta.
- Jāuzņem papildu (kalorijas nesaturošs) šķidrums*, un jācenšas ēst kā parasti.
- Katru dienu jānosveras. Novājēšana normālas ēšanas gadījumā liecina par augstu glikozes līmeni asinīs.
- Temperatūra jāmēra katru rītu un katru vakaru. Drudzis var liecināt par infekciju.

*Jāuzņem daudz šķidruma – no 120 līdz 180 ml ik pēc pusstundas, lai novērstu organisma atūdeņošanos. Iespējams, ka jādzer arī cukuroti dzērieni, jo ar pārtiku vien nav iespējams uzņemt 50 gramus ogļhidrātu. Taču cukuroto dzērienu daudzums rūpīgi jākontrolē, lai cukura līmenis asinīs nepaaugstinātos pārmērīgi.

NORĀDĪJUMI PACIENTIEM AR 1. TIPA DIABĒTU

Saslīmšanas periodā:

- **Nekad nedrīkst pārtraukt insulīna lietošanu.**
- Iespējams, ka jāpalielina insulīna deva un jāievada ātras darbības insulīna papildu devas, lai pazeminātu cukura līmeni asinīs.
- Glikozes līmenis asinīs jānosaka ne retāk kā ik pēc četrām stundām.
- Lai novērstu organisma atūdeņošanos, jādzer daudz nesaldināta šķidruma.
- Ideālais cukura līmenis asinīs ir 6-10 mmol/l.

Ja cukura līmenis asinīs jebkurā brīdī ir šādā diapazonā:

Cukura līmenis asinīs	Insulīna lietošana	Kontrole
>10-15 mmol/l	Atbilstoši shēmai jāpalielina insulīna deva	Glikozes līmenis asinīs jākontrolē ik pēc 2-4 stundām
>15 mmol/l ketonvielas urīnā	Atbilstoši shēmai jāpalielina insulīna deva	Jākontrolē ik pēc 2 stundām

Visiem pacientiem ar 1. tipa diabētu mājās ir jābūt cukura līmeņa kontroles teststrēmelēm un, ja tas iespējams, arī teststrēmelēm ketonvielu noteikšanai asinīs un urīnā, lai saslīmšanas gadījumā un citās situācijās, kad asinīs ir augsts glikozes līmenis, varētu noteikt ketonvielu līmeni. Ja tests uzrāda ketonvielas, nepieciešama ārstēšana slimnīcā.

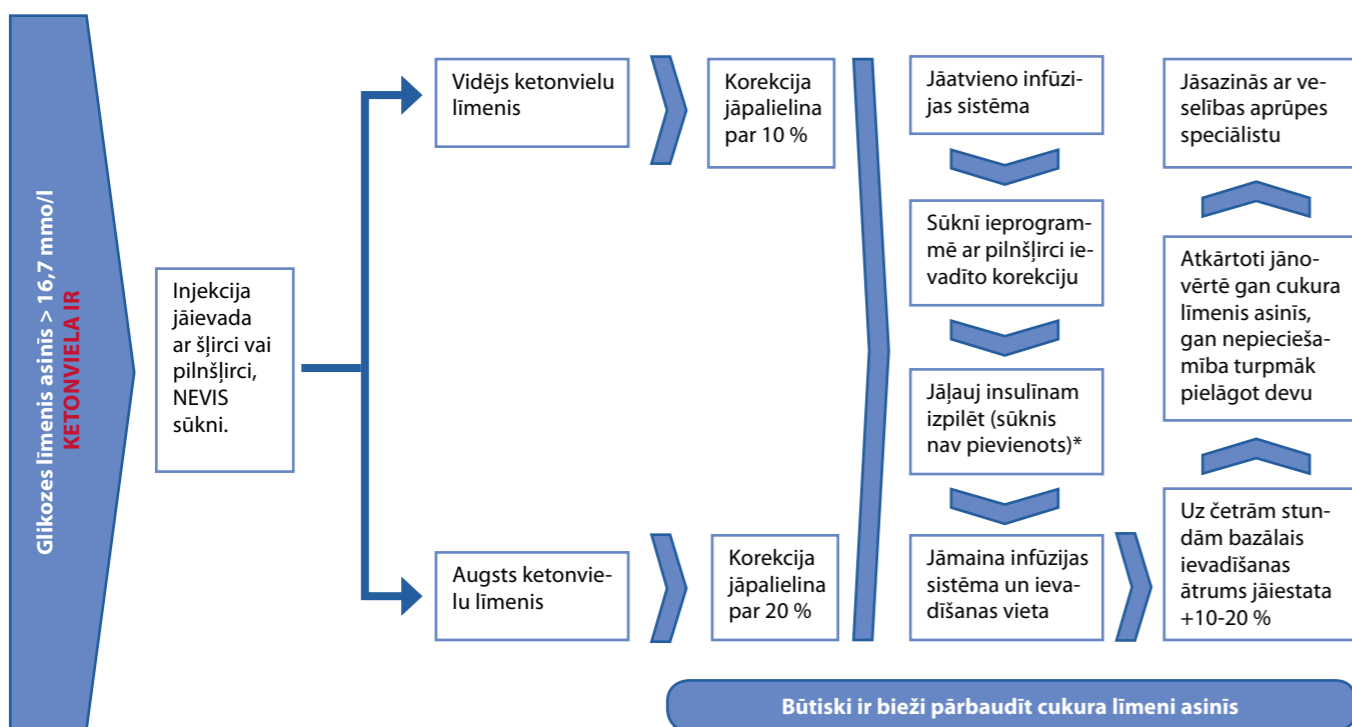
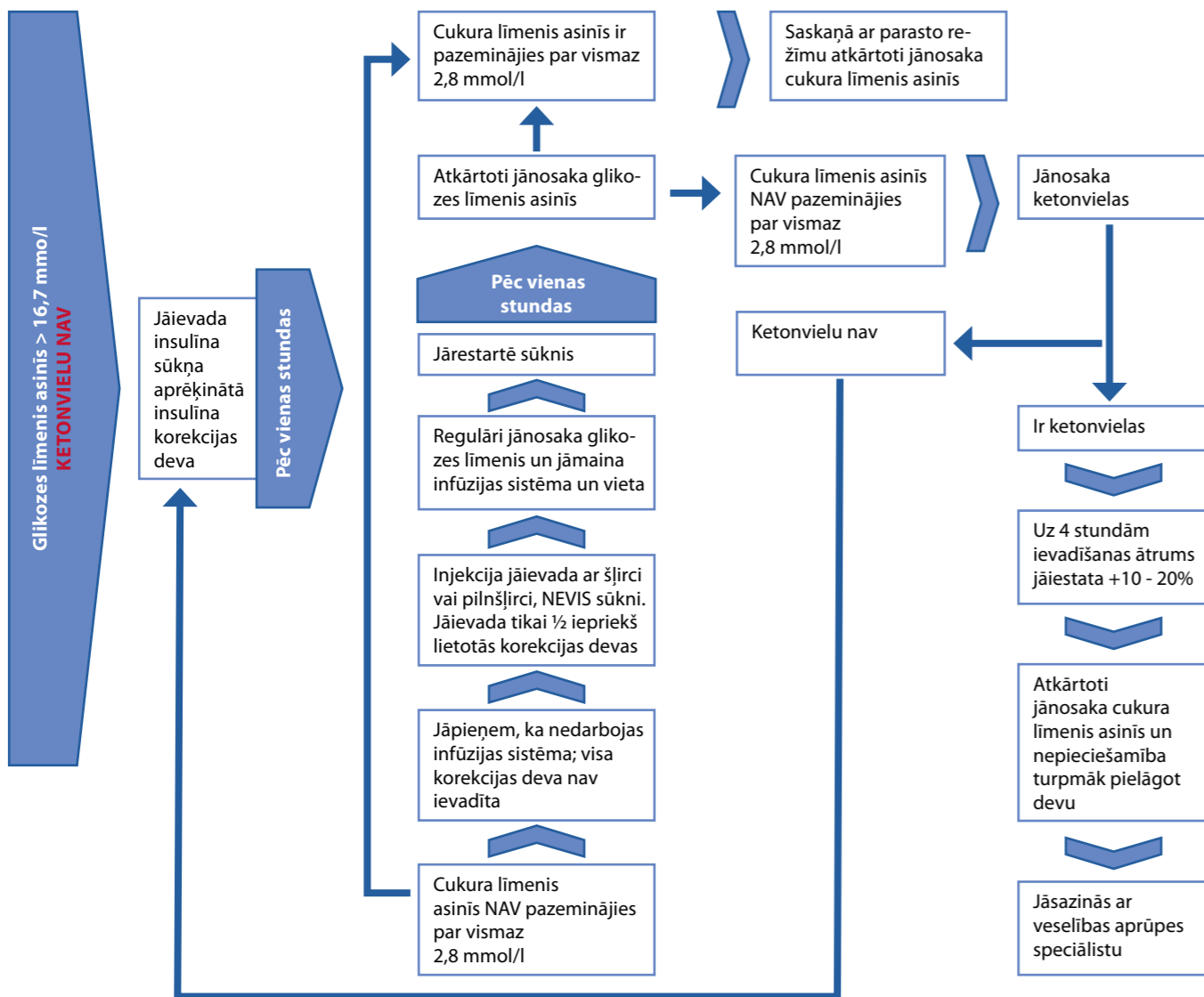
Ieteikumi par insulīna devas pielāgošanu 1. tipa diabēta pacientiem, kas saņem bazālo-bolus terapiju

- Gan dienā, gan naktī ik pēc četrām stundām jānosaka cukura un ketonvielu līmenis asinīs (īpaši, ja cukura līmenis asinīs ir >15 mmol/l. Ja jebkurā brīdī ketonvielu līmenis asinīs ir >3,0 mmol/l, nekavējoties jādodas uz slimnīcu, jo var būt nepieciešama intravenoza (i.v.) insulīna un šķidrumu ievadīšana.
- Kopējās dienas devas (KDD) formula palīdz noteikt, cik daudz ātras darbības insulīna ir jālieto papildus. (Jāizmanto sākotnējās jeb parastās devas). $KDD = \text{_____ vienības}$.
- ✓ Jāsasummē insulīna (visu veidu insulīna) vienību skaits, ko pacients parasti lieto katru dienu. (Jāizmanto sākotnējās jeb parastās devas). $KDD = \text{_____ vienības}$.
- ✓ Jāaprēķina $10\% = \text{_____}$ $15\% = \text{_____}$ $20\% = \text{_____}$ no KDD. Tā ir papildu deva.
- ✓ Turpmāk sniegtajā tabulā jāatrod, cik daudz ātras darbības insulīna ik pēc četrām stundām jāievada papildus parastajai insulīna devai. Ja nepieciešams, insulīna ievadīšana jāatkārto ik pēc četrām stundām atbilstoši tabulā sniegtajiem norādījumiem.
- ✓ Ja pārtikas patēriņš ir mazāks nekā normāli, parasti lietotie ogļhidrāti jāaizstāj ar cukuru saturošiem šķidrumiem.

Cukura līmenis asinīs (mmol/l)	Ketonvielas asinīs (mmol/l)	ATBILSTOŠĀ RĪCĪBA * Spēja uzņemt šķidrumus
Cukurs asinīs <3,9	-	Papildu insulīns nav nepieciešams. Atbilstoši norādījumiem jāsamazina pirmsmaltītes insulīna deva. Vemšanas gadījumā jāsaazinās ar veselības aprūpes speciālistu!
Cukurs asinīs 4,0-16,0	Ketonvielas asinīs <0,6	Jālieto parastā insulīna deva (un pielāgojums), kā dienas bez saslīmšanas.
Cukurs asinīs 4,0-16,0	Ketonvielas asinīs ≥0,6	Papildus parastajai insulīna pamatdevai ātras darbības insulīna deva jāpalielina par 10%.
Cukurs asinīs >16	Ketonvielas asinīs <0,6	Papildus parastajai insulīna pamatdevai ātras darbības insulīna deva jāpalielina par 10%.
Cukurs asinīs >16	Ketonvielas asinīs ≥0,7 – 1,4	Papildus parastajai insulīna pamatdevai ātras darbības insulīna deva jāpalielina par 15%.
Cukurs asinīs >16	Ketonvielas asinīs ≥1,5 – 3,0	Papildus parastajai insulīna pamatdevai ātras darbības insulīna deva jāpalielina par 20%. Pēc iespējas ātrāk jāsaazinās ar savu veselības aprūpes speciālistu!



Ieteikumi par insulina devas pielāgošanu insulina sūkni lietojošiem pacientiem



* Tā ir "neista" bolus ievadīšana, lai ļautu sūknim reģistrēt ievadīto insulina devu.

NORĀDĪJUMI 2. TIPA DIABĒTA PACIENTIEM

2. tipa diabēta pacientiem ir jāpārliecinās, ka nerodas turpmāk norādītie simptomi, kas var liecināt par augstu cukura līmeni asinīs:

- slāpes / sausa mute,
- liels urīna daudzums (var izraisīt organisma atūdeņošanu),
- nogurdināmība,
- novājēšana.

Norādījumi tabletes lietojošiem 2. tipa diabēta pacientiem

Ja 2. tipa diabēta pacients lieto metformīna tabletes, viņam var būt uz laiku jāpārtrauc šo tablešu lietošana. Tas parasti tiek ieteikts smagas infekcijas vai organisma atūdeņošanās gadījumā.

Ja metformīna lietošana tiek pārtraukta, tas jāaizstāj ar citām zālēm līdz brīdim, kad metformīna lietošanu var atsākt (atkarībā no cukura līmeņa paaugstināšanās pakāpes šīs citas zāles var būt citas pretdiabēta tabletes vai, dažkārt, pat insulīns).

Pacientiem, kas iekšīgi lieto citas pretdiabēta zāles, var būt izsniegti piederumi glikozes līmeņa noteikšanai asinīs, lai pārliecinātos, ka tas nav pārāk zems (hipoglikēmija), un lai regulāri kontrolētu cukura diabētu. Šādiem pacientiem cukura līmenis nav jānosaka ļoti bieži. Saslimšanas gadījumā glikozes līmenis asinīs parasti paaugstinās. 2. tipa diabēta pacientiem ir jāvadās pēc noteikšanas rezultātiem un jācenšas, lai glikozes līmenis asinīs būtu robežās no 6 līdz 10 mmol/l. Šiem pacientiem glikozes līmenis asinīs var būt jānosaka vismaz divreiz dienā.

Norādījumi insulīnu lietojošiem 2. tipa diabēta pacientiem

Insulīnu lietojošiem 2. tipa diabēta pacientiem noteikti ir jābūt piederumiem, lai glikozes līmeni asinīs varētu noteikt mājās. Vēlamais glikozes līmenis asinīs ir robežās no 6 līdz 10 mmol/l.

- Ja glikozes līmenis asinīs nemainīgi ir augstāks par 10 mmol/l, ir jāpalielina insulīna deva. Daudzos gadījumos glikozes līmenis asinīs būs jānosaka biežāk. Glikozes līmenis jānosaka ik pēc četrām stundām, īpaši tad, ja glikozes līmenis asinīs ir augsts (pārsniedz 15 mmol/l).
- Ketonvielas: ja glikozes līmenis asinīs ir pārāk augsts (pārsniedz 15 mmol/l), pacientam var būt jānosaka ketonvielas urīnā. Ja šajā testā ir pozitīvs rezultāts, pacientam noteikti jāsazinās ar savu veselības aprūpes speciālistu.

**PALIECIET DROŠĪBĀ,
ZINIET UN IEVĒROIET
SLIMĪBAS DIENU
NOTEIKUMUS!**



Vēlies zināt vairāk par cukura diabētu un kā ar to sadzīvot? Neesi viens un nepaliec malā, ir noderīgi ar kādu aprunāties, dalīties pieredzē un uzzināt, kā citi dzīvo ar diabētu.

**Nāc un piedalies
Rīgas Diabēta biedrības atbalsta grupā
personām ar diabētu!**

Piedāvājam informāciju par glikometriem un cukura mērīšanu, veco glikometru maiņu pret jauniem, modernākiem un precīzākiem, diabēta dienasgrāmatas un citus informatīvos materiālus, kā arī žurnālus «Saule» un informāciju par aktivitātēm Rīgas Diabēta biedrībā.

Katru otro mēnesi izglītojoša diabēta speciālistu lekcija vai diskusija ar dažādām prezentācijām un noderīgu informāciju.

Gaidām Tevi

**Rīgas Diabēta biedrībā
trešdienās plkst. 11.00 – 14.00
Daugavgrīvas ielā 68A**

(satiksme ar 3. un/vai 13. autobusu, pietura «Ūdens iela»)

Tālrunis: 20266272, 28860869