2. tipa cukura diabēta paškontroles dienasgrāmata

novo nordisk®

Hipoglikēmijas simptomi

VIEGLA AIZKAITINĀMĪBA

SVĪŠANA

NESKAIDRA REDZE

REIBONIS

BADA SAJŪTA

GALVASSĀPES

BĀLUMS

PAĀTRINĀTA SIRDSDARBĪBA

ROKU UN KĀJU TRĪCĒŠANA

Zems glikozes līmenis asinīs – HIPOGLIKĒMIJA[1]

Hipoglikēmija tiek definēta kā glikozes līmenis asinīs zem 3,9 mmol/l. Pazīmes un simptomi katram cilvēkam var būt atšķirīgi.

Amerikas diabēta asociācija ir klasificējusi hipoglikēmiju trīs līmeņos:

Pirmais līmenis (viegls) – glikozes rādījums <3,9 mmol/l un ≥3,0 mmol/l;
Otrais līmenis (mērens) – glikozes rādījums <3,0 mmol/l;
Trešais līmenis (smags) – smags gadījums, kam raksturīgas apziņas un/vai fiziskā stāvokļa izmaiņas, kuram nepieciešama citas personas palīdzība.

Kāpēc rodas hipoglikēmija?

Iemesli: netiek uzņemti pietiekami daudz ogļhidrātu, izlaistas vai aizkavētas ēdienreizes, pārāk intensīvas fiziskās aktivitātes, lietots alkohols, par daudz lietots insulīns vai citi pretdiabēta līdzekļi.

Ko darīt?

1. **Apēdiet 15 g glikozes**
   5 glikozes tabletes VAI izdzeriet pusglāzi apelsīnu sulas vai piena VAI apēdiet dažas konfektes vai cukura gabaliņus.
2. **Pēc 15 minūtēm izmēriet glikozes līmeni asinīs.**
   Ja tas vēl aizvien ir zemāks par 4 mmol/l, atkārtojiet 1. punktā minētās darbības.
3. **30 min. laikā pēc simptomu izzušanas** apēdiet, piem., sviestmaizi un izdzeriet glāzi piena.
4. **Analizējiet iespējamos hipoglikēmijas iemeslus,** lai novērstu līdzīgas situācijas atkārtošanos nākotnē.

Cukura diabēta ārstēšanas mērķis ir normalizēt vielmaiņas traucējumus un nodrošināt labu pašsajūtu. Šī mērķa sasniegšanai palīdz diabēta paškontrole. Pateicoties tai, pacients var novērtēt diētas, fiziskās slodzes un antidiabētisko medikamentu efektivitāti. Pareiza diabēta paškontrole pasargā no komplikāciju rašanās un progresēšanas. Svarīgākais rādītājs, vērtējot diabēta kontroli, ir glikētais hemoglobīns (HbA_{1c}), kas rāda vidējo glikozes līmeni asinīs pēdējo 2–3 mēnešu laikā. Labas diabēta kompensācijas gadījumā tam vajadzētu **<7%.**

Ārstēšanas efektivitātes novērtēšanai noteikti jāmēra glikozes līmenis asinīs. Kad un cik bieži to darīt, ieteiks ārsts vai diabēta aprūpes māsa. Diabēta kontroles dienasgrāmatā pierakstiet mērījumu rezultātus. Tie palīdzēs analizēt ārstēšanas norisi un panākt labāku diabēta kontroli.

Glikozes līmenim asinīs tukšā dūšā vajadzētu būt **4,4-7,2 mmol/l** un 1-2 h pēc ēšanas – **<10,0 mmol/l**.

Ja glikozes līmenis asinīs vai HbA_{1c} ir paaugstināts, nepieciešams apmeklēt ārstu, lai pārskatītu vai mainītu terapiju.

Atsauce: 1. American Diabetes Association, Standarts of Medical care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl.1):S73-S81.

Vārds _____

Uzvārds _____

Adrese _____

Telefons _____

Dzimšanas datums _____

Kad diagnosticēts cukura diabēts _____

Alerģija _____

Ārstēšana _____

_____

_____

Ārstējošais ārsts _____

Ārsta telefons _____

Ārstniecības iestāde _____

_____

Ārstēšanas shēma

Datums	Medikaments	Rīts	Pusdienas	Vakars	Pirms miega

Ārstēšanas shēma

Datums	Medikaments	Rīts	Pusdienas	Vakars	Pirms miega

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Datums	Glikozes līmenis asinīs							Piezīmes
	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirms miega	
	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas	pirms ēšanas	2 st. pēc ēšanas		

Klīniskie rādītāji

Datums:	
Augums (cm):	
Ķermeņa masa (kg):	
Ķermeņa masas indekss:	
Arteriālais asinsspiediens:	
HbA_{1c} (%):	
Holesterīns (mmol/l):	
ZBL holesterīns (mmol/l):	
ABL holesterīns (mmol/l):	
Triglicerīdi (mmol/l):	

Klīniskie rādītāji

Datums:	
Augums (cm):	
Ķermeņa masa (kg):	
Ķermeņa masas indekss:	
Arteriālais asinsspiediens:	
HbA_{1c} (%):	
Holesterīns (mmol/l):	
ZBL holesterīns (mmol/l):	
ABL holesterīns (mmol/l):	
Triglicerīdi (mmol/l):	

Piezīmes

Piezīmes

Par ko liecina glikētais hemoglobīns (HbA_{1c})

HbA_{1c} (%)	Vidējais glikozes līmenis asinīs (mmol/l)
12,0	16,5
11,0	14,9
10,0	13,4
9,0	11,8
8,0	10,2
7,0	8,6
6,0	7,0
5,0	5,4

Atsauce: American Diabetes Association, Standarts of Medical care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl.1):S74.

Hiperglikēmijas simptomi

SLIKTA DŪŠA

MIEGAINĪBA

NOGURUMS

SLĀPES UN BIEŽA URINĒŠANA

Augsts glikozes līmenis asinīs – HIPERGLIKĒMIJA[1]

Iemesli: pārāk liels uzņemtā ēdiena daudzums, par maz lietots insulīna, citas slimības vai stress.

Sākums: pakāpenisks, var attīstīties hiperglikēmiskā koma.

Ko darīt?

- Izmēriet glikozes līmeni asinīs;
- Ja glikozes līmenis asinīs vairākos mērījumos pēc kārtas ir >13,4 mmol/l, sazinieties ar savu ārstu.

Atsauce: 1. American Diabetes Association, Standarts of Medical care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl.1):S73-S81.

Digitāli pieejami informatīvi materiāli cukura diabēta pacientiem

Apmeklējiet **www.novonordisk.lv** pacientiem veltīto sadaļu, lai apskatītu materiālus cukura diabēta pacientiem!

Noskatieties video:

Pēdu kopšana

Novo Nordisk ierīču lietošanas tehnika

Glikēmijas paškontrole

Apskatei vai lejupielādei pieejamie materiāli:

Diabēts un uzturs

Uztura ieteikumi cukura diabēta pacientiem

Diabēta dienasgrāmatas

Noskenējiet šo QR kodu ar savu viedtālruni, lai piekļūtu pacientu sadaļai mūsu mājaslapā!

Reklāmas devējs: Novo Nordisk Latvia SIA, K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167, Latvija. Izstrādāts 2023. gada oktobrī.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV23DI00013.