1. tipa cukura diabēta paškontroles dienasgrāmata

novo nordisk®

Hipoglikēmijas simptomi

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:
- Par daudz insulīna
- Uzņemto ogļhidrātu daudzums neatbilst ievadītajai insulīna devai
- Fiziskā slodze nav saskaņota ar insulīna ievadi

Ko darīt?

1. **Apēdiet 15 g glikozes**
   5 glikozes tabletes VAI izdzeriet pusglāzi augļu sulas vai piena VAI apēdiet dažas cukuru saturošas konfektes vai cukura gabaliņus.
2. **Pēc 15 minūtēm izmēriet glikozes līmeni asinīs.**
   Ja tas vēl aizvien ir zemāks par <3,9 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.

Vārds, uzvārds

Adrese, telefons

Ārstējošais ārsts, telefons

Medikamenti, kurus lietoju diabēta ārstēšanai

Uztura plāns (maizes vienību sadalījums)

Brokastis	2. brokastis	Pusdienas	Launags	Vakariņas	2. vakariņas

Maizes vienības faktors (insulīna daudzums uz 1 MV)

Mana mērķa glikēmija

Pirms ēdienreizes	
2 stundas pēc ēdienreizes	
Pirms gulētiešanas	

Mans insulīns

Ātras darbības	
Ilgstošas darbības	

Insulīna devu adaptācijas plāns

Datums _____

Insulīns	Rīts	2. brokastis	Pusdienas	Launags	Vakars	Gulēt ejot plkst. ____
Ātras darbības						
Ilgstošas darbības						
Maizes vienības						
Maizes vienības faktors						
Insulīna korekcijas faktors						

Augsta glikozes līmeņa asinīs korekcija ar īsas darbības insulīnu

Insulīns (Insulīna vienības)	Rīts	Pusdienas	Vakars	Pirms gulētiešanas naktī
Maksimālā korekcijas deva				

$$\frac{\text{esošais glikozes līmenis asinīs} - \text{mērķa glikozes līmenis asinīs}}{\text{insulīna korekcijas faktors}} = \text{korekcijas insulīna deva}$$

Mans piemērs: _____ – _____ =

Piezīmes

Piezīmes

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

GLIK. – glikozes līmenis asinīs, MV – maizes vienība, INS. – insulīns, Ātras darb. - ātras darbības, Ilgst. darb. - ilgstošas darbības

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Datums	Brokastis				2. brokastis			Pusdienas			Launags		
	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.
			Ātras darb.	Ilgst. darb.									

Vakariņas			2. vakariņas				Nakts		Piezīmes
GLIK.	MV	INS.	GLIK.	MV	INS.		GLIK.	INS.	
					Ātras darb.	Ilgst. darb.			

Piezīmes

Piezīmes

Piezīmes

Piezīmes

Piezīmes

Piezīmes

Glikozētais hemoglobīns (HbA_{1c}) = vidējais glikozes līmenis asinīs 3 mēnešu laikā

HbA_{1c} (%)	Glikoze (mmol/l)
14,5	20,5
14,0	19,7
13,5	18,9
13,0	18,1
12,5	17,3
12,0	16,5
11,5	15,7
11,0	14,9
10,5	14,1
10,0	13,3
9,5	12,5
9,0	11,7
8,5	10,9
8,0	10,1
7,5	9,3
7,0	8,5
6,5	7,7
6,0	7,0
5,5	6,2
5,0	5,4

Liels hipoglikēmiju risks

HbA_{1c} Converter to Average Blood Sugar Level, www.diabetes.co.uk

Hiperglikēmijas simptomi

SLIKTA DŪŠA

MIEGAINĪBA

SLĀPES UN BIEŽA URINĒŠANA

NOGURUMS

Augsts glikozes līmenis asinīs – HIPERGLIKĒMIJA[1]

Iemesli:
- Insulīna trūkums
- Uzņemto ogļhidrātu daudzums neatbilst ievadītajai insulīna devai
- Slimības, stress

Ko darīt?

1. Izmēriet glikozes līmeni asinīs.
2. Ievadiet papildus īsas darbības insulīnu pēc sava individuālā insulīna dozēšanas plāna.
3. Ja glikozes līmenis asinīs atkārtoti virs 15-16 mmol/l, izmēriet ketonu līmeni asinīs/urīnā, konsultējieties ar diabēta aprūpes speciālistu!

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 2022. gada augustā.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV23DI00022.