



Bērnu klīniskā  
universitātes  
slimnīca

Slimību profilakses un  
kontroles centrs



BĒRNS  
SASLIMIS



# SATURS

Kur meklēt palīdzību? .....	2
Mājas aptieciņa .....	6
Ja bērnam ir drudzis/ paaugstināta temperatūra .....	7
Ja bērnam sāp kakls .....	10
Ja bērnam ir klepus .....	11
Ja bērnam sāp auss .....	13
Ja bērnam ir šķidra vēdera izeja vai vemšana .....	14
Ja bērnam ir aizcietējumi .....	17
Ja bērns ir apdedzinājies vai applaucējies .....	18
Ja bērnam traumēts zobs .....	20
Ja gaisā ir ziedputekšņi .....	22
Svešķermenis acī .....	23
Svešķermenis ausī .....	24
Svešķermenis degunā .....	25
Svešķermenis elpceļos jeb aizrīšanās .....	26
Svešķermenis kuņģa un zarnu traktā .....	28
Ērces piesūkšanās .....	29
Ja bērns guvis ekstremitātes traumu .....	30
Ja bērns guvis vēdera traumu .....	31
Ja bērns guvis muguras traumu .....	32
Ja bērns guvis galvas traumu .....	32
Ja bērnam ir brūce .....	34
Ja bērnam asiņo deguns .....	35
1.tipa cukura diabēts bērnam .....	35

# KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Pēkšņas saslimšanas, hroniskas slimības saasinājuma gadījumā iespējams vērsties ģimenes ārsta praksē. Ja ģimenes ārsts nav pieejams, vērsieties:

- pie dežūrārsta lielākajās Latvijas pilsētās,
- steidzamās medicīniskās palīdzības punktā,
- feldšerpunktā.

## Klātienes konsultācijas akūtā situācijā ir iespējamas Rīgā – Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā:



Bērnu klīniskā  
universitātes  
slimnīca

### Novietnē “Torņakalns” Vienības gatvē 45.

Pierakstu pediatra konsultācijai akūtos gadījumos var veikt: autorizējoties pacienta portālā un veicot pierakstu elektroniski (jāizvēlas “Pieteikties vizītei, E-pieraksts” un pakalpojums: “Pediatrs akūtos gadījumos”) vai zvanot uz tālruni 80708866 (darba dienās no 8.00 līdz 17.00).

### Filiālē “Gaiļezers”, Juglas ielā 20.

Konsultācijas iespējams saņemt katru dienu, ieskaitot brīvdienas un svētku dienas, no pulksten 8.00 līdz 21.00. Nav nepieciešams iepriekšējs pieraksts – pieņemšana notiek rindas kārtībā.

**Nosūtījums pie Bērnu slimnīcas pediatra nav vajadzīgs!**

Adreses un darba laikus uzziniet [www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv) sadaļā “Kur saņemt medicīnisko palīdzību?”

**Ātrākai piekļuvei, noskenējiet QR kodu:**



Ārpus sava ģimenes ārsta darba laika iespējams saņemt telefoniskas konsultācijas, lai uzzinātu kā rīkoties vienkāršu saslimšanu gadījumos, kuru risināšanai nav nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība:



**Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001** darba dienās 17.00–8.00, brīvdienās un svētku dienās visu diennakti;



**Attālināta Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) pediatra konsultācija**, kas jāpiesaka iepriekš BKUS Pacienta portālā. Pieteikums garantē, ka 8 stundu laikā saņemsiet ārsta zvanu. Piesakoties jāzina bērna personas kods! Konsultācijas tiek sniegtas akūtos saslimšanu gadījumos bērniem no 1 mēneša līdz 18 gadu vecumam.



## Nekavējoties sazinieties ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (NMPD), ja bērnam ir:



bezsamaņa;



krampji;



apstājusies elpošana vai ir tās traucējumi;



aizrīšanās ar svešķermeni;



pelēcīgi bāla vai zilgana ādas krāsa;



gūta smaga trauma, t.sk. apdegums vai ir spēcīga asiņošana;



saindēšanās ar medikamentiem;



atkārtota, liela apjoma vemšana un/vai caureja, kuras dēļ bērns:

- nespēj uzņemt šķidrumu;
- urinē izteikti mazāk nekā parasti;
- raud bez asarām, ir sausas gļotādas;
- ir miegains, apātisks;
- bērnam ir “iekritušas” acis;
- zīdaiņiem – iekritis lielais avotiņš;



paaugstināta ķermeņa temperatūra  $\geq 38$  °C un vismaz viena no sekojošajām pazīmēm:

- bērns ir jaunāks par 3 mēnešiem;
- izteikta miegainība, grūti pamodināms;
- bērns ir neparasti uzbudināts;
- spalga vai neparasti klusa raudāšana;
- neskaidra, nesaprotama runa, atbild ar īsiem teikumiem;
- strauji attīstījušies uzvedības vai apziņas traucējumi;
- smaga elpošana, paātrināta elpošana;
- bērns pukst, sten;
- zīdaiņiem – ēd mazāk nekā parasti, vāji ziž;
- zīdaiņiem – izspīlēts lielais avotiņš;
- dzelte, kas nav bijusi iepriekš vai ir izteiktāka nekā iepriekš;
- izsitumi, kas nepazūd, kad uz tiem uzspiež;
- spēcīgas galvassāpes, sprandas stīvums;
- ļoti stipras sāpes rokās vai kājās;
- rokas vai kājas pietūkums, bērns to nekustina.

# MĀJAS APTIECIŅA

## Mājas aptieciņā jābūt:

- ♦ termometram (vēlams padusē lietojams);
- ♦ temperatūru mazinošiem un pretspāju līdzekļiem (paracetamolu vai ibuprofēnu saturoši sīrupi, svečītes vai tabletes);
- ♦ orālās rehidratācijas līdzekļiem (pagatavojami vai jau gatavi šķidrumi, kas mazina atūdeņošanas risku caurejas un/vai vemšanas gadījumā (ORS, ORSALIT u. c.));
- ♦ deguna pilieniem bērniem tūskas mazināšanai;
- ♦ pretalerģijas medikamentiem – gan iekšēji lietojamiem, gan uz ādas smērējamiem;
- ♦ pārsienamiem materiāliem (plāksteri, marle, sterilas marles plāksnītes);
- ♦ dezinficējošam līdzeklim brūču apstrādei;
- ♦ līdzeklim apdegumu kopšanai;
- ♦ pincetei ērcu izņemšanai.

## Vienmēr atcerieties:

- ♦ Uzglabājiet zāles bērnam nepieejamā un neredzamā vietā!
- ♦ Nelietojiet iepriekš izrakstītu antibiotiku pārpalikumus!
- ♦ Pārliedzieties par nepieciešamo devu – medikamenti jālieto atbilstoši bērna vecumam un svaram. Jautājumu gadījumā konsultējieties ar farmaceitu vai ģimenes ārstu!

**Regulāri pārbaudiet aptieciņā esošo medikamentu derīguma termiņu! Zāles ar beigušos derīguma termiņu nododiet atpakaļ!**



# JA BĒRNAM IR DRUDZIS/ PAAUGSTINĀTA TEMPERATŪRA

## Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



### Līdzekļi temperatūras mazināšanai

Paaugstināta temperatūra jāārstē tikai tad, ja tā rada bērnam diskomfortu (visbiežāk  $t > 39,0\text{ }^{\circ}\text{C}$  vai vairāk).

Iedodiet temperatūru pazeminošu līdzekli, piemēram, paracetamolu vai ibuprofēnu, bērna vecumam un svaram atbilstošā devā. **Citu prettemperatūras medikamentu lietošana bērniem bez iepriekšējiem ārsta norādījumiem ir aizliegta!** Bērniem līdz 3 mēnešu vecumam bez ārsta konsultācijas nedodiet temperatūru pazeminošus līdzekļus, jo drudzis šajā vecumā var būt vienīgā smagas bakteriālas infekcijas pazīme.

Temperatūrai nav jāpazeminās 10 – 15 min laikā, nogaidiet vismaz 30–40 minūtes līdz atkārtotai temperatūras mērīšanai!

Nav nepieciešams pazemināt temperatūru līdz normālai. Temperatūras pazemināšanās arī par vienu grādu ir vērtējama pozitīvi!

Prettemperatūras medikamenti nenovērš febrilus krampjus, tāpēc zāles nav nepieciešams dot tikai šī iemesla dēļ.



### Šķidruma uzņemšana

Ja zīdains saņem tikai mātes pienu, tad turpiniet zīdīšanu un regulāri piedāvājiet bērnam zīst. Citiem bērniem jāpiedāvā papildus padzerties ūdeni vai nesaldinātu tēju. Piedāvājiet bērnam padzerties vairākas reizes stundā! Varat pievienot ūdenim citrona šķēlīti, ogas, piparmētru lapiņas. Ja bērnam ir apetīte, piedāvājiet ar sulīgus augļus, dārzeņus, piemēram, gurķi.

**Fizioloģiski nepieciešamais šķidruma daudzums diennaktī, ko bērns uzņem ar ēdienu un dzērienu:**

2-3 gadi	ap 1300 ml
4-8 gadi	ap 1600 ml
9-13 gadi	ap 1900 ml (meitenes), 2100 ml (zēni)
14-18 gadi	ap 1900-2400 ml (meitenes), 2200 – 2600 ml (zēni)



**Ja bērnam ir šķidrums zudumi, piemēram, vemšana, caureja vai paaugstināta temperatūra, šim apjomam jāpieskaita:**

**5 ml uz katru masas kilogramu par katru vemšanas reizi**

**10 ml/kg par katru šķidro vēdera izeju**

**10ml/kg pa katru paaugstinātās temperatūras grādu virs normas**

Seko jiet līdzī urīnācijai. Bērnam jāčurā tikpat bieži, kā esot veselam.

Mazākiem bērniem piedāvājiet dzert kā rotaļu – no mazas glāzītes, ar salmiņu, no ūdens pudeles ar sporta uzgali, ar karotīti.



### **Atvēsināšana**

Bērnam var piedāvāt uzlikt mitrus apliekamos ķermeņa temperatūrā uz pieres. Nevajadzētu izmantot aukstus apliekamos, jo lielais kontrasts starp bērna ķermeņa temperatūru un apliekamajiem pastiprinās bērna diskomfortu. Arī bērna likšana aukstā ūdenī, kā arī norīvēšana ar aukstu ūdeni netiek ieteikta. Nevajadzētu bērna ādu norīvēt ar alkoholu vai spirtu, jo neliels tā daudzums var uzsūkties caur bērna ādu un toksiski iedarboties uz nervu sistēmu. Uzvelciet bērnam plānu, elpojošu apģērbu, novelciet autiņbiksītes.

**Sazinieties ar ģimenes ārstu, ja paaugstināta temperatūra ir ilgāk par 3 dienām, un tā nemazinās, lietojot līdzekļus pret drudzi.**



### **Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:**

- paaugstināta ķermeņa temperatūra ir zīdāinim līdz 3 mēnešu vecumam (temperatūra mērīta padusē);
- bērna aktivitāte ir izmainīta – miegains, ilgstoši guļ, grūti pamodināms, nepaliek nomodā pēc pamodināšanas, ir uzbudināts, spalgi vai neparasti klusi raud;
- zīdāinis ēd mazāk kā parasti, zīž vāji, negribīgi;
- novērojama dzelte, kas nav bijusi iepriekš, vai ir izteiktāka nekā iepriekš;
- bērns smagi elpo, dara to ātrāk nekā parasti, pukst, sten;
- ir izsitumi, kas nepazūd, kad tiem uzspiež (petehijas);
- urīnācija ir izteikti mazāka nekā parasti vai bērns raud bez asarām;
- ir spēcīgas galvassāpes, sprandas stīvums;
- bērnam ir krampji;
- rokās vai kājās ir pietūkums, bērns to nekustina;
- ir ļoti stipras sāpes rokās vai kājās.



**Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.**

# JA BĒRNAM SĀP KAKLS

## Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



### Medikamenti

Iedodiet bērnam sāpes mazinošus līdzekļus, piemēram, lielākiem bērniem sūkājamas tabletes, mazākiem bērniem – kakla aerosolus, kas veidoti uz eļļas bāzes.

Varat iedot ibuprofēnu vai paracetamolu bērna vecumam un svaram atbilstošā devā.



### Šķidruma uzņemšana

Bērnam būtu jādzer bieži un nelielos daudzumos! Izvairoties no karstiem dzērieniem un ēdieniem.



### Papildu ieteikumi

Ja bērns prot, kaklu var skalot ar zaļu tēju. Neizmantojiet skalošanai sālsūdeni, kas vēl vairāk kairinās sāpošo kaklu.

Nevajadzētu kaklu sildīt ar karstām kompresēm vai ietīties šallē.



### Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:

- ♦ kakla sāpes pavada netipiska siekalošanās;
- ♦ kakla sāpes pavada grūtības elpot;
- ♦ bērnam ir rišanas traucējumi (kaklā pieaug tūska);
- ♦ bērns nevar atvērt muti, nespēj dzert un/vai ēst.

**Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.**

# JA BĒRNAM IR KLEPUS

## Kas ir klepus?

Klepus ir reflekss, kas darbojas kā aizsargmehānisms, lai atbrīvotu elpceļus no svešām daļiņām.

Klepu visbiežāk izraisa vīrusu saslimšanas, un tas parasti ilgst 5–10 dienas.



## Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



### Ja nav citu būtisku sūdzību un paaugstināta temperatūra pāriet 5 dienu laikā:

- jāievēro mierīgs mājas režīms;
- jādzer pietiekami daudz šķidruma;
- nereti klepošanas iemesls ir iesnas, tad var palīdzēt bērna vecumam atbilstoši aptiekās pieejamie līdzekļi iesnu mazināšanai;
- ja ir drudzis, var lietot t<sup>o</sup> mazinošus līdzekļus vecumam un svaram atbilstošās devās.



### Būtiski ievērot mājas apstākļos:

- bieži jāvēdina telpas un jāveic mitrā uzkopšana;
- bērns nedrīkst būt pakļauts tabakas dūmiem;
- bērnam jāmaca klepošanas laikā aizklāt muti ar roku (saliektu elkonī), lietot papīra mutautiņus un bieži mazgāt rokas, lai pasargātu citus ģimenes locekļus.



### Sazinieties ar ģimenes ārstu, ja:

- paaugstināta temperatūra ir ilgāk par 3 dienām, un tā nemazinās, lietojot līdzekļus pret drudzi;

- sēkšana vai svilpošana krūtīs;
- bērns stipri klepo ilgāk par 2 nedēļām;
- ļoti mokošs, kairinošs klepus;
- ja zīdains ilgstoši klepo un bieži, stipri atgrūž ēdienu, vai klepo ēšanas laikā.



**Ja ir kādas neskaidrības vai šaubas par bērna veselības stāvokli, vienmēr vērsieties pēc padoma pie ārsta.**

**Noteikti sazinieties ar ģimenes ārstu, ja bērnam vēl nav 3 mēneši. Ja tas nav iespējams, dodieties uz tuvāko neatliekamās palīdzības nodaļu.**



**Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:**

- ir aizdomas, ka bērns varētu būt aizrijies ar svešķermeni;
- bērnam ir pelēcīgi bāla vai zilgana ādas krāsa, zilas lūpas;
- ir sāpes krūtīs;
- bērns smagi, apgrūtināti elpo, dara to ātrāk nekā parasti, pukst, sten;
- bērna aktivitāte ir izmainīta – noguris, sanīcis, miegains, ilgstoši guļ, grūti pamodināms, nepaliek nomodā pēc pamodināšanas, ir uzbudināts, spalgi vai neparasti klusi raud.

### Cik bieži bērni klepo?

**Nav jāuztraucas, ja bērnam gada laikā:**

- līdz 5 gadu vecumam ir 5–8 klepus epizodes;
- 5–12 gadu vecumam ir 3–5 klepus epizodes;
- pēc 12 gadu vecuma ir 2 klepus epizodes,
- tās nav ilgākas par 7–10 dienām.

### Noderīgi zināt!

Plaušu rentgens ir nepieciešams atsevišķos gadījumos! Par to lemj ārsts.

Bērns pēc akūtas slimošanas var nedaudz klepot vēl 2 nedēļas. Būtiski, lai būtu pozitīva dinamika – klepus ar katru dienu samazinātos un kļūtu produktīvs (no sausa uz mitru, atklepojošs).

Vīrusu izraisītu bronhītu, kas ir biežākais klepus iemesls, neārstē ar antibiotikām.

# JA BĒRNAM SĀP AUSS

Par to, ka bērnam sāp auss, var liecināt pastiprināta ausu aiztikšana, nereaģēšana uz skaņām, drudzis, nemiers un raudulīgums, kā arī līdzsvara traucējumi.

## Ieteikumi, kā rīkoties mājās apstākļos



**Novērsiet sāpes! Samaziniet deguna gļotādas tūsku!**

Stipru sāpju gadījumā iedodiet bērnam paracetamolu vai ibuprofēnu saturošu pretsāpju medikamentu bērna vecumam un svaram atbilstošā devā. Ja bērnam ir iesnas, iespējams, auss sāp deguna tūskas dēļ. Šādā gadījumā attīriet bērna degunu un izmantojiet bērna vecumam atbilstošus deguna pilienus, kas mazina tūsku (piemēram, ksilometazolinu saturošus deguna pilienus vai aerosolu).



**Ko noteikti nedarīt?**

Nelieciet ausī augu lapas vai kampareļļā mērcētu vati. Nesildiet ausis ar termoforu, lampu vai izmantojot citas metodes. Tā Jūs vēl vairāk varat pastiprināt iekaisuma procesu.



**Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:**

- ♦ sāpes nepāriet pēc atkārtotas pretsāpju medikamentu lietošanas, vai sāpes palielinās;
- ♦ parādās pietūkums un/vai apsārtums ap ausi;
- ♦ pavājinās vai pazūd dzirde vienā vai abās ausīs.



**Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.**



# JA BĒRNAM IR ŠKIDRA VĒDERA IZEJA VAI VEMŠANA



Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



## Šķidruma uzņemšana

Ja zīdains saņem tikai mātes pienu, tad turpiniet zīdīšanu un regulāri piedāvāiet bērnam zīst, papildu ūdeni nav nepieciešams dot.

Citiem bērniem jāpiedāvā padzerties papildu ūdeni vai nesaldinātu tēju nelieliem malkiem, bet bieži.

**Fizioloģiski nepieciešamais šķidruma daudzums, kas bērnam diennaktī jāuzņem:**

2-3 gadi	ap 1300 ml
4-8 gadi	ap 1600 ml
9-13 gadi	ap 1900 ml (meitenes), ap 2100 ml (zēni)
14-18 gadi	ap 1900-2400 ml (meitenes), 2200 – 2600 ml (zēni)

**Ja bērnam ir šķidruma zudumi, piemēram, vemšana, caureja vai paaugstināta temperatūra, šim apjomam jāpieskaita:**

5 ml uz katru masas kilogramu par katru vemšanas reizi

10 ml/kg par katru šķidro vēdera izeju

10ml/kg pa katru paaugstinātās temperatūras grādu virs normas

Mazākiem bērniem piedāvāiet dzert kā rotaļu – no mazas glāzītes, ar salmiņu, no ūdens pudeles ar sporta uzgali, ar karotīti.

## Kādus dzērienus bērnam var dot?

- negāzētu ūdeni, vāju, nesaldinātu tēju;
- ar ūdeni atšķaidītu sulu 1:1;
- aptiekā nopērkamos rehidratācijas maisījumus, kas ir paredzēti bērniem;
- jebkādu dzērienu, ko bērns labprāt dzer, ja tas nesatur lielu cukura daudzumu.



## Ēšana

Pie atkārtotas vemšanas nedodiet ēst un dzert 30–40 minūtes, tad pakāpeniski atsāciet dzirdīšanu.

### Bērniem līdz 1 gada vecumam:

- turpiniet zīdīšanu ierastā režīmā un apjomā;
- kuri uzturā saņem tikai mākslīgo piena maisījumu, ēdināšana pēc vemšanas uzsākama pakāpeniski, sākot ar ½ no ierastā ēdiena apjoma, to palielinot par 10 % dienā, līdz tiek sasniegta vecuma norma.

### Bērniem pēc 1 gada vecuma:

- ēdināšanu uzsāciet nelielām porcijām, un ar īsākiem intervāliem starp ēdienreizēm;
- ēdināšanu var atjaunot ar visiem bērna vecumam piemērotiem produktiem;
- no uztura būtu jāizslēdz ar cukuru un taukiem bagāti ēdieni un dzērieni.



## Medikamenti

Caurejas gadījumā var lietot kādu no adsorbentiem, piemēram, diosmektītu, silīcija dioksīdu vai polimetilsiloksānu saturošu preparātu. Ja ir paaugstināta temperatūra un tā rada diskomfortu, varat dot zāles tās pazemināšanai (ibuprofēns vai paracetamols vecumam un svaram atbilstošā devā).

Probiotiki ir izvēles līdzeklis, kas var mazināt saslimšanas un simptomu ilgumu. Tos var sākt lietot, kad ir beigusies vemšana.

Nedrīkst caurejas vai vemšanas mazināšanai lietot metoklopramīdu (cerukālu) vai loperamīdu (imodiumu).

## Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:

- bērna vecums ir jaunāks par 3 mēnešiem;
- bērna aktivitāte ir izmainīta – ļoti saguris, apātisks, apjucis, miegains, ilgstoši guļ, grūti pamodināms, nepaliek nomodā pēc pamodināšanas, ir uzbudināts, spalgi vai neparasti klusi raud;
- bērns smagi, apgrūtināti elpo, dara to ātrāk nekā parasti, pukst, sten;
- bērnam ir pelēcīgi bāla vai zilgana ādas krāsa;
- vemšana ar asinīm vai fēces ar asinīm;
- ir bieža, atkārtota vemšana un/vai caureja, kuras dēļ bērns nespēj uzņemt šķidrumu un/vai ir attīstījušās kādas no sekojošām atūdeņošanās pazīmēm:
  - ! iekritis liels avotiņš (zīdaiņiem);
  - ! “iekritušas” acis;
  - ! bērns urinē mazāk nekā parasti, pēdējo 6 stundu laikā nav bijusi urinācija.
  - ! raud bez asarām.

**Dzīvības  
apdraudējuma  
gadījumā zvaniet  
113.**



# JA BĒRNAM IR AIZCIETĒJUMI

## Kas ir aizcietējumi?

Aizcietējumi nozīmē, ka vēdera izeja ir retāka nekā 3 reizes nedēļā un tas ilgst ilgāk par 2 nedēļām, bieži cietu spiru veidā. Aizcietējumi rodas, ja no taisnās un resnās zarnas pilnībā netiek izvadītas fekāliju masas.

Ja zīdains tiek ēdināts tikai ar mātes pienu, vēdera izeja var nebūt pat līdz 10 dienām – tas ir normāli.

Par normālu vēdera izeju uzskata defekāciju no 3 reizēm dienā līdz pat 3 reizēm nedēļā.



## Uzturs

Lai izvairītos no aizcietējumiem, jālieto šķiedrvielām bagāts uzturs (pilngraudu produkti, dārzeņi, augļi, ogas). Jāseko līdzī tam, lai bērns ikdienā uzņemtu pietiekami daudz šķidruma. Jāsamazina saldumu, balto miltu izstrādājumu, sulu un saldināto dzērienu lietošanu uzturā.

## Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



### Medikamenti

Vēdera izeju mīkstinājošas klizmas vai svecītes (piemēram, sorbitolu saturoša klizma) **nav lietojamas** kā medikamenti ikdienā, bet tikai kā palīg līdzeklis. Ja atkārtoti nepieciešami medikamenti vēdera izejas veicināšanai, jāvēršas pie ģimenes ārsta, kurš palīdzēs precizēt aizcietējumu iemeslu un rast risinājumu.

Aizcietējumu profilaksei regulāri katru dienu 20 – 30 min pēc ēšanas aiciniet bērnu apmeklēt tualeti.

**Sazinieties ar savu ģimenes ārstu, ja aizcietējumu gadījumā defekācijas beigās fēcēm ir asins piejaukums.**

## JA BĒRNS IR APDEDZINĀJIES VAI APPLAUCĒJIES

### Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



#### Atdzesējiet apdegušo vietu

Apdeguma vieta jādzesē zem vēsa, bet ne ledaina, tekoša ūdens vismaz 10–15 minūtes. Pēc tam šai vietai var uzlikt vēsu, slapju dvieli. Ja apgērbs pielīpis ādai, ūdens jālej uz apgērba vai starp apgērbiem un ādu.



#### Novelciet apgērbi

Dzesēšanas laikā uzmanīgi novelciet apgērbi. Ja drēbes ir pielīpušas, neplēsiet tās nost, turpiniet liet ūdeni starp apgērbiem un ādu. Ja tas nav iespējams, tad turpiniet dzesēšanu, lejot ūdeni uz apgērba. Ja esat pārliecināti, ka apgērbi ir iespējami brīvi novilkami, tad uzmanīgi to novelciet.



#### Novērsiet sāpes

Iedodiet sāpes mazinošu medikamentu, piemēram, ibuprofenu vai paracetamolu bērna vecumam un svaram atbilstošā devā.



#### Konsultējieties ar ārstu

Ja ir šķietami neliels apdegums, pēc atvēsināšanas brūcītei var uzklāt pantenolu saturošu izsmidzināmo līdzekli vai putas: tie noder kā pirmā palīdzība pie nelieliem apdegumiem, kuri arī būtu jāparāda ārstam, kas ieteiks turpmāko ārstēšanu. Nelieciet uz tās pārtikas produktus vai medikamentus no mājas aptieciņas, kurus nav ieteicis ārsts.

Nepārplēsiet tūlznas – ādas slānītis cietušo vietu sargā no infekcijas.



#### Pasargājiet no atdzišanas

Lai pēc apdeguma dzesēšanas bērnu pasargātu no ķermeņa atdzišanas, apsedziet viņu ar segu.



#### Nekavējoties dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu šādos gadījumos:

- ja apdegums ir lielāks par bērna plaukstu,
- ja apdegums ir cirkulārs (ap kādu no ķermeņa daļām),
- atklātas liesmas radīta apdeguma gadījumā,
- ja applaucēta vai apdegusi seja,
- ja apdegums skāris locītavas virsmu.



# JA BĒRNAM TRAUMĒTS ZOBS

## Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos

Piena zobu traumas visbiežāk novēro bērniem no 2 līdz 6 gadu vecumam.



### Ko darīt:

- ♦ saglabājiet mieru, nomieriniet bērnu;
- ♦ ja ir radušās brūces, nomazgājiet tās ar siltu ūdeni;
- ♦ pārbaudiet mutes dobumu – ja ir asiņošana, noslaukiet ar tīru salvetīti. Pārbaudiet, vai mutē nav svešķermeņi, tai skaitā, nolauzti zobi vai zobu daļas. Izņemiet tos, lai bērns tos raudot neieelpo.



### Kad meklēt palīdzību:

- ♦ **Ja zobs ir nolauzts.** Zoba lūzuma dziļumu un iespējamo saistību ar zoba nerva bojājumu novērtēs zobārsts, tādēļ nepieciešams apmeklēt speciālistu.
- ♦ **Ja zobs traumas rezultātā kļuvis kustīgs.** Ja kustīgums ir minimāls – nedodiet cietu pārtiku, rūpīgi tīriet zobus, apmeklējiet savu zobārstu. Ja zobs ir stipri kustīgs, pastāv risks, ka bērns var aizrīties ar kustīgo zobu. Nekavējoties apmeklējiet zobārstu!
- ♦ **Ja piena zobs ir iesists uz iekšu.** Zobs vizuāli kļuvis īsāks vai nav redzams – apmeklējiet zobārstu, lai speciālists izvērtētu par nepieciešamo ārstēšanu.
- ♦ **Ja piena zobs ir izsists.** Kaut gan piena zobus atpakaļ neliks, ja iespējams, atrodiet piena zobu un brauciet pie zobārsta.
- ♦ **Ja pastāvīgais zobs ir izsists.** Turiet zobu aiz kronīša (baltās) daļas, neaizskarot sakni (sarkano daļu)! Ja zobs ir tīrs un bērnam nav stipru sāpju, vecāki paši var ielikt zobu tā ligzdiņā. Ja zobs ir netīrs, noskalojiet to aukstā tekošā ūdenī dažas sekundes (maksimums 10 sekundes) un mēģiniet ievietot zobu atpakaļ savā vietā, cik dziļi iespējams. Tad bērnam ir cieši

jāsakož zobi, ievietojot starp zobiem salveti vai kabatas lakatiņu, lai zobu nofiksētu. Pēc tam nekavējoties ir jāmeklē zobārsta palīdzība. Gadījumā, ja bērns nepakļaujas vecākiem un neļauj zobu ievietot atpakaļ, tad bērns ar izsisto zobu uzreiz ir jātransportē pie zobārsta.

- ♦ Izkritušo zobu ievietot atpakaļ var arī zobārsts. Veids, kā transportēt izsisto zobu, ir ievietot to fizioloģiskajā šķīdumā (mājas gatavots – 1 tējkarote vārāmās sāls uz 1 litru ūdens, vai aptiekā nopērkams), aukstā pienā vai bērna siekalās. Ūdeni zoba uzglabāšanai lietot nav ieteicams.



### Uzturs

Ja ārsts ir ieteicis “mīkstu diētu”, tad bērns ēd pārtiku sagrieztu gabaliņos un ar sānu zobiem. Cieti augļi, dārzeņi un pārtikas produkti tiek izslēgti no uztura 2 līdz 4 nedēļas.



### Zobu kopšana

Zobus tīra kā parasti, divas reizes dienā ar fluorīdus (minimums 1000ppm) saturošu zobu pastu un birsti, īpaši rūpīgi, lai ap traumētajiem zobiem neveidojas aplikums. Zobs traumas rezultātā var kļūt tumšāks. Ja vērojamas krāsas izmaiņas, nepieciešama kontroles vizīte pie zobārsta.



### Pēc iespējas ātrāk apmeklējiet zobārstu, ja:

- ♦ ap vai virs traumētā zoba izveidojies iekaisums (tūska pret traumēto zobu, izdalās strutas vai vērojama “strutu pumpiņa” pret zoba sakni);
- ♦ vērojama ķermeņa temperatūras paaugstināšanās, apsārtums traumētā zoba rajonā; bērns pēc piena zobu traumas sūdzas par sāpēm, atsakās no ēdiena, un viņam ir traucēts nakts miegs.

Informācija par bērnu zobārstniecību, arī akūtu:  
[www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba](http://www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba)

Ātrākai piekļuvei noskenējiet:





# JA GAISĀ IR ZIEDPUTEKŠŅI

## Kā var izpausties alerģija pret ziedputekšņiem jeb polinoze?



Kā alerģiskās iesnas – deguna nieze, tecēšana, šķaudišana un aizlikts deguns



Kā astma – klepus, elpas trūkums, sāpīga elpošana.



Kā alerģisks acu iekaisums – acu nieze, apsārtums, asarošana.



Kā vispārējs nogurums, nespēks. No tā radies vēsturiskais nosaukums – siena drudzis, lai gan ķermeņa temperatūra ir normāla.

## Kā var noteikt, pret kuriem ziedputekšņiem ir alerģija?

- jāvēro, kādā laikā ir sūdzības (dienā), kas tobrīd dabā zied, ko vēsta informācija par aktuālajiem ziedputekšņiem gaisā;
- pie alergologa jāveic alerģiju diagnostika – sezonas laikā asins serumā nosaka antivielas vai veic ādas dūriena testus mierīgajā periodā.

## Ko vēl var darīt, lai uzlabotu pašsajūtu?

- ✓ alerģisko augu ziedēšanas laikā vēlams turēt logus aizvērtus, lai pēc iespējas mazinātu ziedputekšņu nokļūšanu istabā;
- ✓ ziedēšanas sezonā nav ieteicams ārā žāvēt veļu;
- ✓ sausā un vējainā laikā ziedputekšņu koncentrācija gaisā parasti ir augstāka, tāpēc vēlams neiet ārā;
- ✓ ejot ārā, jāvelk cepure ar platām malām un saulesbrilles;
- ✓ atgriežoties mājās, jānomaina apģērbs. Āra drēbes nedrīkst ienest guļamistabā;
- ✓ pirmsmiega ieteicams mazgāties (arī matus), jo tas pasargā no ziedputekšņu nonākšanas gultā un turpmākas saskares ar tiem;
- ✓ skalot degunu ar izotonisko sālsūdeni. Tas samazina alergēna koncentrāciju uz gļotādām.

# SVEŠĶERMENIS ACĪ

## Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



### Ko darīt?

- apskatiet aci, atvelkot plakstiņu;
- lai svešķermeni dabūtu ārā no acs, skalojiet aci ar tekošu ūdeni, piemēram, zem krāna vai dušas, pielāgojot strūklu stiprumu tā, lai tā netraumētu aci; ja nav pieejams ūdens krāns, varat liet ūdeni arī no glāzes vai pudeles, to turot aptuveni 5 cm attālumā no acs;
- ja svešķermenis ir skaidri redzams, piemēram, ja tā ir skropsta vai neliels kukainis, kas brīvi kustās pa acs virsmu vai iekēries zem plakstiņa, var mēģināt ļoti maigi noņemt to ar ūdeni samitrinātu tīru marles/vates gabaliņu;
- ļaujiet acij dabiski asarot.

### Ko nedrīkst darīt?

Nedrīkst aci berzēt un skalot ar ziepjūdeni!



### Pie oftalmologa (acu ārsta) vai slimnīcā jāvēršas, ja:

- svešķermeni neizdodas izskalot no acs;
- nepatīkama sajūta acī saglabājas arī pēc svešķermeņa izņemšanas/izskalošanas (ir iespējams, ka traumēta radzene – acs ārējais slānis);
- ir aizdomas, ka svešķermenis ir iedūries acī.



# SVEŠĶERMENIS AUSĪ

Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos

## Kas var liecināt par to, ka bērna ausī ir svešķermenis?

- sūdzības par auss sāpēm, trokšņiem ausī, dzirdes pasliktināšanos;
- izdalījumi no auss vai nepatīkama smaka;
- ja ārējā auss ejā ielien vai ielido kukainis, kas turpina kustēties auss ejā – kutinoša sajūta un nepatīkams troksnis ausī.

## Ko darīt?

- ja svešķermeni redzat gliemežnīcas rajonā, taču neesat pārliecināti, ka to varat izvilkt, nemēģiniet to darīt! Neprasmīgs mēģinājums izvilkt svešķermeni var rezultēties tā nokļūšanā vēl dziļāk auss ejā;
- ja bērns sūdzas par sāpēm, ir jāiedod pret sāpju medikaments vecumam un svaram atbilstoša devā;
- ja ausī ir kukainis – iepiliniet auss ejā dažus pilienus ūdens vai eļļas, iespējams, kukainis uzpeldēs (bungplēvītei jābūt veselai).

Gadījumā, ja ausī ir svešķermenis, vispirms jāvēršas pie ģimenes ārsta, kurš veiks auss apskati ar speciālu aparātu – otoskopu. Ja ģimenes ārsts nav pieejams, jāvēršas pie otorinolaringologa (ausu, kakla, deguna) ārsta.

Ja ausī ielikta mazā podziņbaterija (daudzu bērnu rotaļlietu un nelielu elektroierīču sastāvdaļa), nekavējoties jādodas uz slimnīcu! Šāda baterija var radīt auss ejas apdegumu.



# SVEŠĶERMENIS DEGUNĀ

Ieteikumi, kā rīkoties mājas apstākļos



## Ko darīt?

- ✓ nomieriniet bērnu;
- ✓ ar lukturīša palīdzību un, atliecot deguna galu uz augšu, apskatiet, vai svešķermenis ir redzams;
- ✓ lūdziet bērnam izšņaukt degunu – ar gaisa plūsmu svešķermenis visbiežāk iznāks ārā.

## Ko nedarīt?

Nedrīkst mēģināt izņemt svešķermeni ar pirkstiem – tādējādi to iespējams iebīdīt vēl dziļāk.

Nedrīkst likt bērnam veikt dziļas ieelpas caur degumu, tādējādi palielinot iespēju, ka svešķermenis nonāks dziļāk elpceļos.

Kamēr degunā ir svešķermenis, nedrīkst tajā pilināt deguna pilienus vai ūdeni.



**Ja ar pinceti vai ar šņaukšanas palīdzību neizdodas svešķermeni dabūt ārā, ir jāvēršas pie ģimenes ārsta/dežūrārsta vai otorinolaringologa, vai tuvākās slimnīcas neatliekamās palīdzības nodaļā.**



# SVEŠKERMENIS ELPCEĻOS JEB AIZRĪŠANĀS

**Ja bērns var parunāt, elpo un klepo, tad viņš jānomierina un jāmudina pastiprināti klepot, līdz svešķermenis tiek izklepots.**

**Svarīgi zināt, kā atbrīvot bērna elpceļus dažādos vecumosposmos.**

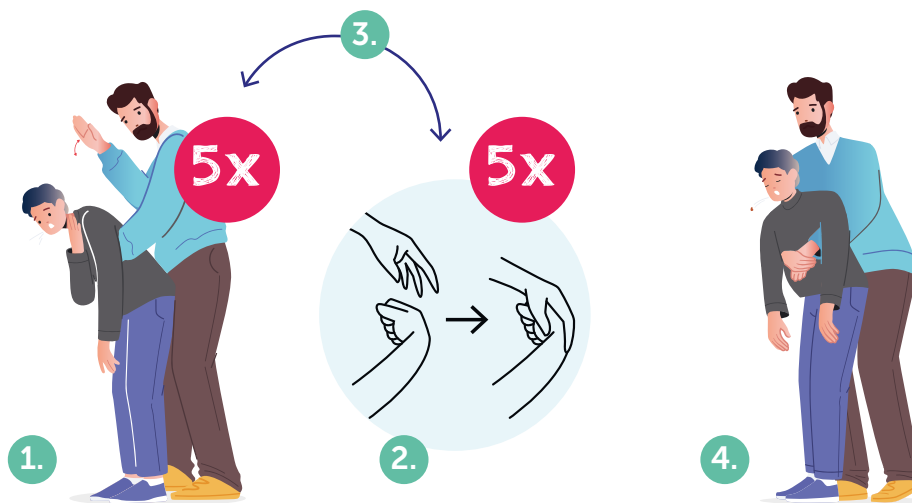
## Bērniem līdz gada vecumam:

1. Turot zīdaiņi uz vienas rokas ar vēderu uz leju, veiciet piecus uzsitienus ar otras rokas plauksta pamatni pa muguru starp lāpstiņām virzienā uz priekšpusi.
2. Pārveliet zīdaiņi uz muguras, atrodiēt krūšu kaula vidu un ar diviem pirkstiem tur piecas reizes uzspiediet.
3. Pārbaudiet, vai svešķermenis nav redzams mutē. Ja tas ir pilnībā redzams, mēģiniet to izvilk.
4. Ja svešķermenis nav redzams, atkārtojiet pirmos soļus līdz brīdim, kad bērns izklepo svešķermeni vai zaudē samaņu.



## Bērniem pēc gada vecuma:

1. Veiciet piecus uzsitienus ar plauksta pamatni pa muguru starp lāpstiņām virzienā uz priekšpusi.
2. Veiciet piecus Heimliha paņēmienus – nostājieties aiz bērna, aplieciet rokas ap bērna ķermeni, vienu plaukstu saliecot dūrē, bet otru uzliekot virs tās, un strauji uzspiediet uz vēdera augšdaļas virzienā uz augšu un mugurpusi.
3. Abas darbības – uzsitieni pa muguru un Heimliha paņēmieni – ir secīgi jāmaina.
4. Kad piecas reizes uzsit pa muguru un piecas reizes veic Heimliha paņēmieni, jāpārbauda, vai svešķermenis ir redzams mutē. Ja tas ir pilnībā redzams mutē, jāmēģina to izņemt.



**Ja bērns pēc aizrīšanās ir bezsamaņā, nekavējoties jāzvana 113 un jāuzsāk atdzīvināšanas pasākumi! Bērns jānovieto uz līdzenas virsmas, jāatbrīvo elpceļi, uzmanīgi atliecot galvu un paceļot zodu, nenospiežot mīkstos audus zem zoda. Ja svešķermenis ir pilnībā redzams mutē, jāmēģina tas izvilk. Ja mēģinājums ir neveiksmīgs vai svešķermenis nav redzams, to NEDRĪKST meklēt, jo pastāv risks iebīdīt svešķermeni dziļāk rīklē.**

# SVESĶERMENIS KUŅĢA UN ZARNŪ TRAKTĀ

Kad bērns norij kādu sīku priekšmetu, lielākoties tas nekaitīgi iziet cauri kuņģa un zarnu traktam un tiek izvadīts dabīgi.

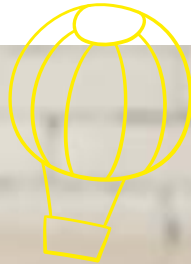


## Ko nedrīkst darīt?

Pēc svešķermeņa norīšanas nekādā gadījumā nedrīkst izraisīt vemšanu!

## Nekavējoties dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu šādos gadījumos:

- bērns norījis bateriju;
- bērns norījis magnētu; sevišķi - ja norīti vairāki magnēti vai viens magnēts kopā ar kādu citu metālisku priekšmetu;
- bērnam ir grūti norīt pārtiku, ir siekalošanās, sāpes krūtīs vai kaklā;
- atkārtojas vemšana, ir sāpes vēderā, drudzis, asiņu piejaukums fēcēm vai izvemtajās masās.



# ĒRCES PIESŪKŠANĀS

## Kā noņemt ērci mājas apstākļos?



**Ja ērce ir piesūkusies, tā jānoņem pēc iespējas ātrāk!**



## Ko darīt?

- ♦ ērces izvilkšanai varat izmantot speciālu pinceti, ko iespējams iegādāties aptiekās;
- ♦ vietu, kur ērce piesūkusies, dezinficējiet ar dezinfekcijas līdzekli;
- ♦ ar pinceti satveriet ērci pēc iespējas tuvāk ādai un lēni, cenšoties nespīst ērces ķermeni (tas var veicināt ērces iekšējā satura nokļūšanu brūcē un palielināt iespēju saslimt ar kādu no ērces pārnēsātajām slimībām), ar apļveida kustību (kā skrūvējot to pretēji pulksteņrādītāja virzienam) izvelciet ērci;
- ♦ ja nav pieejama pincete, ap ērces snukīti tieši pie ādas apsieniet diegu un, vienmērīgi velkot aiz diega galiem, izņemiet ērci;
- ♦ pēc ērces izņemšanas, brūci dezinficējiet, vēlams – ar nespirtotu šķidrumu, bet rokas nomazgājiet ar ūdeni un ziepēm.

**Ja 3–4 nedēļu laikā pēc ērces piesūkšanās novērojat izmaiņas bērna veselībā – konsultējies ar ģimenes ārstu!**



## Ko nedarīt?

Vietu, kur piesūkusies ērce, **nekādā gadījumā** nespīdējiet ar eļļu vai jebkādu citu eļļainu/taukainu šķidrumu, jo tas var palielināt risku saslimt ar ērcu pārnēsātām infekcijām!

Nenoņemiet ērci, ja neesat pārlicināti, vai spēsiet to izdarīt pareizi. Labāk tuvāko stundu laikā vērsieties medicīnas iestādē.



# JA BĒRNS GUVIS EKSTREMITĀTES TRAUMU



## Ko darīt?

- vienmēr vispirms rūpīgi apskatiet traumēto ekstremitāti;
- ja vērojamas lūzuma vai spēcīga sasituma pazīmes – tūska, ierobežotas kustības, deformācija, zilums vai brūce, cietušais sūdzas par spēcīgām sāpēm, jādodas uz tuvāko traumpunktu;
- ja konstatēta atvērta brūce, kas ir netīra (piemēram, ar smiltīm), skalojiet to ar tīru ūdeni. Ja tuvumā nav ūdens krāna, brūci varat skalot ar dzeramo ūdeni no pudeles;
- ja brūce asiņo, centieties apturēt asiņošanu, piespiežot brūci ar pirkstu vai plaukstu, vai tīru pārsēju;
- ja ekstremitāte ir deformēta vai redzat vaļēju lūzumu, nekavējoties izsauciet NMPD, zvanot uz 113 un nekādā gadījumā nemēģiniet paši iztaisnot ekstremitāti;
- traumēto ekstremitāti mēģiniet padarīt nekustīgu (piemēram, rokas traumas gadījumā to var iekārt lakatiņā).
- ja nepieciešams mazināt tūsku, traumētajai vietai uzlieciet aukstumu;
- aprūpējiet un nomieriniet bērnu, ja nepieciešams – apsedziet;
- jebkuras traumas gadījumā bērnam var dot pret sāpju līdzekļus vecumam un svaram atbilstošā devā.



# JA BĒRNS GUVIS VĒDERA TRAUMU



Vēdera traumas parasti gūst, krītot no riteņa vai atsitoties pret cietiem objektiem.

## Ko darīt?

- ♦ novietojiet bērnu guļus uz muguras, zem ceļiem palieciet valnīti vai arī saglabājat citu saudzējošu pozu;
- ♦ vienmēr izsauciet NMPD – **zvaniet 113 šādos gadījumos:**
  - ▮ trauma notikusi liela ātruma vai augstuma ietekmē, piemēram, ceļu satiksmes negadījumā, sitiens ar velosipēda stūri, kritiens no augstuma;
  - ▮ gūta trauma vardarbības rezultātā;
  - ▮ bērns sūdzas par stiprām vai pieaugošām sāpēm vēderā;
  - ▮ vērojams izteikts bālums, vājums pēc traumas;
  - ▮ atkārtota vemšana;
  - ▮ uz vēdera ir brūce;
  - ▮ ir zināms, ka bērnam ir asinsreces slimības;
  - ▮ bērns ir bezsamaņā.
- ♦ ja ir brūce, uzlieciet tīru marles pārsēju, salveti vai tīru drēbes gabalu;
- ♦ aprūpējiet un nomieriniet bērnu, ja nepieciešams – apsedziet;
- ♦ nedodiet ēst, nedodiet dzert, nedodiet medikamentus!



# JA BĒRNS GUVIS MUGURAS TRAUMU



## Ko darīt?

- nekavējoties zvaniet 113;
- nekustiniet bērnu un neļaujiet citiem viņu kustināt;
- kamēr gaidāt palīdzību, centieties nomierināt bērnu, runājiet ar viņu un neatstājiet vienu, ja nepieciešams – apsedziet.



## Steidzama medicīniskā palīdzība nepieciešama šādos gadījumos:

- trauma notikusi liela ātruma vai augstuma ietekmē, piemēram, ceļu satiksmes negadījums, kritiens no vismaz divu metru augstuma, kritiens, piezemējoties uz dibena, kritiens no zirga;
- ir izteiktas vai pieaugošas sāpes mugurā;
- muguras deformācija;
- konstatēti jušanas un kustību traucējumi kājās, rokās, ķermenī – tirpšana, nejutība, jebkuras divainas sajūtas ķermenī, nespēja kustēties.

# JA BĒRNS GUVIS GALVAS TRAUMU



## Ko darīt?

- Noguldiet bērnu un pagrieziet galvu uz sāniem, lai bērns neaizrītos, ja sākas vemšana.
- Pie sasiņās vietas pielieciet aukstumu, piemēram, karoti vai dvielī ietītu ledu.

- Ja ir atvērta brūce, uzlieciet tīru marles pārsēju, salveti vai drēbes gabalu.
- Ja brūce stipri asiņo, pielieciet tīru pārsēju un piespiediet.

Maziem bērniem brīdi pēc traumas gūšanas (līdz divām dienām), var nebūt izteiktu simptomu vai sliktas pašsajūtas – bērns var šķīst vien nedaudz vairāk noguris, var pasliktināties bērna apetīte un viņš var izrādīt nepatiku pret pieskārieniem galvai. Tad noteikti nepieciešams vērsties pie ārsta!



## Steidzama medicīniskā palīdzība nepieciešama šādos gadījumos:

- **ja jaundzimušais ir nokritis, jo pietiek ar nelielu augstumu, lai mazulis gūtu galvaskausa traumu;**
- ja zīdainim raudāšana turpinās ilgu laiku, ir grūti nomierināms vai bez redzama iemesla atkārtojas, bērns ir ļoti nemierīgs vai, gluži pretēji, miegains;
- ja mazs bērns uzreiz pēc traumas neraud;
- ja trauma notikusi liela ātruma vai augstuma ietekmē, piemēram, ceļu satiksmes negadījums, kritiens bērnu rotaļu laukumā vai sporta treniņa laikā;
- konstatēts samaņas zudums;
- bērnam ir krampji, ekstremitāšu raustīšanās;
- samaņas traucējumi, dezorientācija laikā, telpā, personībā, atmiņas traucējumi;
- atkārtota vemšana;
- līdzsvara, gaitas izmaiņas;
- asimetriskas acu zīlītes;
- redzes izmaiņas;
- izteiktas vai pieaugošas galvassāpes;
- liels zilums, brūce vai svešķermenis galvā;
- no ausīm vai deguna ir asiņaini izdalījumi;
- zināms, ka bērnam ir asinsreces slimības.



# JA BĒRNAM IR BRŪCE



## Ko darīt?

### ◊ Ja brūce neasiņo aktīvi:

izskalojiet brūci ar tīru, tekošu, remdenu ūdeni. Labāk to apstrādājat ar brūču apstrādes līdzekli, nevis spirtu saturošiem līdzekļiem. Uzlieciet pārsēju – plāksteri vai marles saiti.

### ◊◊ Ja brūce ir liela un stipri asiņo:

nekavējoties aizspiediet brūci – ar plaukstu, tīra auduma gabalu, salveti vai marli. Ja asiņošana apturēta – pārsieniet brūci ar tīru pārsēju. Nekādā gadījumā nedrīkst no brūces patvaļīgi izņemt svešķermeņus!



## Neatliekamā medicīniskā palīdzība jāizsauc sekojošos gadījumos:

- brūce ir liela, dziļa, netīra;
- brūces malas neturas kopā;
- brūces asiņošanu nevar apturēt 10 minūšu laikā;
- brūce asiņo ar pulsējošu strūklu;
- brūcē ir svešķermeņi;
- brūce ir uz sejas vai uz kakla;
- nav pārliecības, vai bērns ir vakcinēts pret stingumkrampjiem.

Nepieciešamības gadījumā varat dot paracetamolu un ibuprofēnu saturošas pretsāpju zāles bērna svaram un vecumam atbilstošā devā.

# JA BĒRNAM ASIŅO DEGUNS



Nekādā gadījumā neatlieciet bērna galvu atpakaļ! Tādā veidā asinis nokļūs rīklē, kas var izraisīt sliktu dūšu vai pat vemšanu. Pareizi ir noliekties uz priekšu.

## Ko darīt?

- aizspiediet asiņojošo nāsi;
- apsēdiniet bērnu, nolieciet galvu uz priekšu;
- pie deguna un pakauša pielieciet aukstu priekšmetu;
- ja asiņošana turpinās ilgāk par 15 minūtēm, izsauciet NMPD, zvanot 113.

# 1.TIPA CUKURA DIABĒTS BĒRNAM

## Ja bērnam ir slāpes, biežāka urinācija

Pastiprinātu slāpju rezultātā bērns sāk daudz dzert, ko sauc par polidipsiju – pastiprināta šķidruma uzņemšana, kas raksturojas arī ar pastiprinātu urīna izdali. Polidipsijai var būt vairāki iemesli, bet nopietnākais – 1. tipa cukura diabēts.

## Cukura diabēta brīdinošas pazīmes:

- ♦ bērnam visu laiku slāpst, tādēļ sāk daudz dzert;
- ♦ bērns apmeklē tualeti biežāk nekā parasti, arī naktīs;
- ♦ bērns strauji zaudē svaru;
- ♦ bērns jūtas noguris, ir izteikti miegains un grūti pamodināms.



## Citas pazīmes, kas var liecināt par cukura diabētu:

- ♦ palielināta apetīte;
- ♦ koncentrēšanās spēju samazināšanās;
- ♦ vēdersāpes;
- ♦ biežas infekcijas, īpaši, urīnceļos, uz ādas;
- ♦ iekaisumi ārējo dzimumorgānu rajonā;
- ♦ augļu smarža izelpā (acetona smarža);
- ♦ garastāvokļa maiņas;
- ♦ redzes traucējumi.

Līdz bērna 2 gadu vecumam var būt grūti pamanīt 1. tipa cukura diabēta simptomus. Ja bērns jūtas nevesels bez noteikta iemesla un novājē, vērsieties pie ģimenes ārsta!

Ja manāt minētos simptomus, **nekavējoties vērsieties pie ģimenes ārsta, lai noteiktu glikozes līmeni asinīs!**

Ja brīdinošās pazīmes netiek laikus pamanītas, slimībai progresējot, attīstās nopietns stāvoklis — diabētiskā ketoacidoze.

## Ketoacidozes pazīmes:

- ♦ vemšana,
- ♦ sāpes vēderā,
- ♦ strauja, dziļa elpošana,
- ♦ paātrināta sirdsdarbība,
- ♦ izteikts vājums,
- ♦ samaņas traucējumi un bezsamaņa.



**Ja pamanāt šos simptomus, nekavējoties izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību – zvaniet 113!**



**Autori: Slimību profilakses un kontroles centrs  
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca**

Izdevējs: Slimību profilakses un kontroles centrs

**Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, k-5  
Tāl.: 67501590  
E-pasts: [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv);  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)
-  [instagram.com/cdpc\\_latvia](https://instagram.com/cdpc_latvia)
-  Youtube: Slimību profilakses  
un kontroles centrs

**Bērnu klīniskā universitātes slimnīca**

Vienības gatve 45, Rīga.  
Zvanu centra tālrunis: 80708866  
E-pasts: [info@bkus.lv](mailto:info@bkus.lv)  
[www.bkus.lv](http://www.bkus.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [x.com/bernuslimnica](https://x.com/bernuslimnica)
-  [facebook.com/bernuslimnica](https://facebook.com/bernuslimnica)
-  [instagram.com/bernuslimnica](https://instagram.com/bernuslimnica)
-  Youtube: Bērnu slimnīca
-  TikTok/bernuslimnica
-  LinkedIn/Bērnu klīniskā  
universitātes slimnīca

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru un Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu ir obligāta