



## ► Produkti, kas retāk izraisa alerģiju

- Jēra gaļa
- Aļņa, brieža gaļa
- Tītara, pīles un zoss gaļa
- Liellopu, cūkas gaļa
- Augu tauki: olīveļļa
- Miežu putraimi
- Auzu pārslas
- Rīsi
- Kukurūza
- Rupjmaize
- Galviņkāposti (jebkura gaiša šķirne)
- Puķkāposti, brokoļi
- Virziņkāposti, briseles kāposti
- Gurķi, vasaras salāti, dilles
- Kabači, baklažāni, patisoni
- Rāceņi, kāļi, sparģeļi
- Ķirbji (gaišās šķirnes)
- Kolrābji
- Redīsi
- Rabarberi
- Āboli (vietējās zaļās šķirnes)
- Bumbieri (vietējās gaišās šķirnes)
- Avokado
- Banāni
- Plūmes (gaišās šķirnes)
- Ķirši (baltās šķirnes)
- Jāņogas (labāk baltās šķirnes)
- Stiķenes jeb ērkšķogas (zaļās un dzeltenās šķirnes)
- Mellenes, brūklenes, dzērvenes, zilenes
- Kazenes



## Produkti, kas biežāk izraisa alerģiju

- Zivis, ikri
- Vēžveidīgie, mīkstmieši
- Oļas
- Vistas gaļa
- Buljoni (gaļas)
- Piena produkti
- Kakao
- Konfektes, īpaši šokolādes
- Treknie cepumi, vafeles
- Tortes, kūkas, bulciņas
- Košļājamā gumija
- Limonādes (Fanta, Coca-Cola, Sprite)
- Medus
- Burkāni (svaigi)
- Bietes
- Tomāti
- Zemenes (dārza un meža)
- Avenes (īpaši meža avenes)
- Zemesrieksti
- Lazdu rieksti, kokosrieksti un citi rieksti
- Citrusaugļi (citroni, apelsīni, greipfrūti, mandarīni)
- Cidonijas
- Ananāsi
- Arbūzi
- Sēnes
- Sinepes, pipari
- Majonēze
- Tomātu mērces
- Marinēti produkti
- Žāvēti produkti



### **Pienu saturoši produkti:**

siers, biezpiens, sviests, saldējums, krējums, maize, jogurti, zupas, konditorejas izstrādājumi (kūkas, cepumi).

### **Oļas saturoši produkti:**

kūkas, cepumi, picas, pankūkas, makaroni, majonēzes, saldējums

### **Kviešus saturoši produkti:**

maize, cepumi, kūkas, zupas, pankūkas, mērces

### **Produkti, kas satur krāsvielas, stabilizatorus un konservantus:**

rūpnieciski ražoti pārtikas produkti, dzērieni, kečupi, majonēzes, sausās zupas, u.c.

## Pārtikas dienasgrāmata

Pārtikas dienasgrāmatas paraugs- vismaz vienu mēnesi pieraksta visu, ko bērns lieto uzturā, kā arī to, ko ēd mamma, ja bērniņu baro ar krūti:

Datums un laiks, kad tiek lietots uzturs	Bērna uzturs*	Mātes uzturs*	Alerģijas izpausmes	Citi novērojumi	Lietotie medikamenti, ādas kopšanas līdzekļi

\*pierakstīt visu, ko bērns lieto uzturā, t.sk. pievienotās garšvielas

### Rekomendācijas izstrādāja:

BKUS Alergoloģijas un  
pulmonoloģijas speciālistu  
komanda





Provokācijas tests ar metaholīnu ir viena no metodēm elpceļu reaktivitātes novērtēšanai. To izmanto, kad pastāv pamatotas aizdomas par bronhiālās astmas diagnozi, lai noteiktu astmas attīstības risku, novērtētu astmas smagumu vai izvērtētu astmas ārstēšanas efektivitāti.

Izmeklējuma veikšana **ilgst ~1h.**

**Izmeklējuma norise:**

1. Bērns caur iemuti vai sejas masku ieelpo „migliņu”, kas satur metaholīnu pieaugošās koncentrācijās.
2. Sākot izmeklējumu un pēc katras metaholīna inhalācijas pacients spēcīgi elpo spirometrā.
3. Retos gadījumos izmeklējuma laikā pacientiem var rasties klepus, spiedoša sajūta krūtīs, sēkšana, apgrūtināta elpošana.
4. Pēc testa visiem pacientam jāieelpo bronhus paplašinošs medikaments Ventolins, kas likvidē nepatīkamās sajūtas, ja tādas rodas.

## Kā sagatavot pacientu izmeklējumam?

Lūdzu **brīdināt medicīnas darbiniekus pirms procedūras**, ja pacientam:

- nesēn ( pēdējo 2 nedēļu laikā) ir pārciesta elpceļu infekcija;
- medikamentozī ārstējama epilepsija.

Izmeklējuma dienā **nedrīkst lietot tēju, kafiju, šokolādi, Coca-colu** ( u.c.kofeīnu saturošus dzērienus).

**Nedrīkst lietot sekojošus medikamentus** noteiktu laiku pirms izmeklējuma:

- īsas darbības inhalējamo bronhodilatatoru Salbutamols (Ventolins) – 8h;
- vidējas darbības inhalējamo bronhodilatatoru (Atrovent) - 24h;
- ilgstošas darbības bronhodilatatorus (Serevents, Oxis) - 48h, Tiotropijam - 1 nedēļai;
- orālos bronhodilatatorus (Teofilīns, Theotards) - 12h;
- kombinētos medikamentus (Seretide, Symbicort) - 48h;
- antihistamīnus (Zyrtec, Claritine u.c.) - 24h;
- leikotriēnu grupas medikamentu (Singulairs) – 24h.

Pirms izmeklējuma jāapmeklē tualete.



# INFORMĀCIJA VECĀKIEM PAR DOŠANOS PIE ALERGOLOGA (ALERĢIJU SPECIĀLISTS) VAI PULMONOLOGA (PLAUŠU SPECIĀLISTS)



Dodoties pie ārsta, noteikti **līdzī jāņem visi izraksti** (gan no stacionāriem, gan no ambulatorām izmeklēšanām), kas saņemti slimnīcās un pie dažādiem speciālistiem.

Tas nepieciešams, lai ārsts par bērnu zinātu iespējami vairāk. Tāpat šī informācija var palīdzēt izvairīties no dažādu testu un analīžu atkārtotas veikšanas – ja kāds tests bērnam jau vienreiz veikts un vecāki var uzrādīt tā rezultātus, pastāv iespēja, ka konkrētais tests atkārtoti vairs nebūs jāveic.



Ja vecākiem radušās aizdomas, ka bērnam ir kāda pārtikas alerģija vai atopiskais dermatīts, noteikti jāievieš **pārtikas dienasgrāmata**, kas arī jāņem līdzī uz konsultāciju. Tajā jāpiefiksē, kādus pārtikas produktus lieto bērns (arī māte, ja mazulis tiek barots ar krūti), un vai tie izsauc simptomus (kādus; vai ir ādas problēmas, u.c.).



Saistībā ar iespējamo pārtikas alerģiju vecākiem tiks jautāts arī par **bērna vēdera izeju**, kā arī, vai bijusi vemšana un/vai caureja, kad tā sākusies un beigusies.



Nenoliedzami došanās pie ārsta bērnu biedē, tādēļ mazais tam ir jāsaprot, tomēr vajadzētu **izvairīties no stāstiem par to, ka tur jau neko nedarīs, jo tā nav taisnība**.



Bērnam var pastāstīt, ka visticamāk tiks veikts **ādas alerģijas tests**.

## Tas notiek šādi:

- uz bērna ādas tiek uzpilinātas pilītes;
- pēc tam ar īpašu instrumentu (ar asu galiņu) tām pieskaras- bērnam netiek durts, tomēr pieskārieni var būt nedaudz sāpīgi;
- šī testa laikā bērnam jāspēj mierīgi nosēdēt 3-4 minūtes, kā arī jādod sava rociņa, lai testu vispār varētu veikt.

Mazo pacientu labāk šiem izmeklējumiem laikus sagatavot, pretējā gadījumā bērns satraucas. Alerģijas ādas testa gadījumā, ja bērns nevar mierīgi nosēdēt nepieciešamo laiku un/vai nedod ārstam savu rociņu, nāksies veikt specifisko IgE (imunoglobulīnu) noteikšanu. Šajā gadījumā bērnu vajadzētu sagatavot tam, ka tiks paņemtas asins analīzes.



Vizītē pie plaušu speciālista, iespējams, būs nepieciešams noteikt ārējos elpošanas rādītājus (to parasti liek darīt bērniem, kas sasnieguši 6 gadu vecumu). Arī to bērnam var pastāstīt, kā arī **mājās patrenēt elpošanu**, jo ārsts lūgs veikt stipru ieelpu un stipru izelpu. To nepieciešams patrenēt, jo nav jēgas bērnam lūgt izdarīt kaut ko tādu, ko viņš nevar, – tā ir bērna nevajadzīga satraukšana.



Pirms došanās pie plaušu speciālista jāņem vērā:

- zinot, ka tiks veikta ārējo elpceļu pārbaude, **pirms vizītes (vismaz 4-6 h) nevajadzētu lietot ventolīnu** (inhalējams medikaments), ja to atļauj bērna veselības stāvoklis;
- zinot, ka tiks veikts ādas alerģijas tests, **vismaz 5 dienas pirms vizītes vajadzētu pārtraukt antihistamīno līdzekļu lietošanu**, ja to atļauj bērna veselība stāvoklis.





Lai ārstam palīdzētu ātrāk noteikt diagnozi un nepieciešamo terapiju, ļoti vēlams **apkopot informāciju par:**

- medikamentiem, ko lieto bērns (to nosaukums);
- laiku, kad sācies klepus;
- kāds un cik biežs ir klepus, vai to izraisa kādas noteiktas darbības;
- vai bez klepus ir arī citi simptomi;
- laiku, kad parādījušies dažādi simptomi - kādi un cik bieži tie bijuši? Varbūt tos izraisa īpaši apstākļi, piemēram, skriešana?
- vai ģimenes locekļiem pašlaik un vispār jebkad ir bijušas alerģijas, kādas?
- slimībām, kas bijušas ģimenes locekļiem;
- slimībām, ar kurām bērns slimo pašlaik un iepriekš;
- bērna svara dinamiku, proti, kāds bijis svars, kad bērns tikko piedzimis, kā tas ir mainījies.

Papildu informācija: [www.bkus.lv](http://www.bkus.lv)



## Kas ir putekļu ērcītes (MPĒ)?



Istabas putekļi, mājas ērcītes, ir sīkas, **mikroskopiskas zirneklveidīgas radības**. MPĒ ir vienas no galvenajām astmas un alerģisko simptomu izraisītājām visā pasaulē.

- Ar neapbruņotu aci tās **nav redzamas**.
- Putekļu ērcītes **izvairās no gaismas**. Tāpēc tās cenšas paslēpties matraču, spilvenu, mīksto mēbeļu, paklāju, drēbju un gultas veļas iekšējās audumu šķiedrās, mīkstajās rotaļlietās, autosēdekļos.
- MPĒ **patīk istabas temperatūra ar augstu mitruma līmeni**.
- Tās **pārtiek no ādas virsslāņa-epidermas zvīņām**. Šādi apstākļi visbiežāk ir sastopami gultās, kas ir mājas putekļu ērcīšu visieciētākās vietas.
- MPĒ **dzīvo vidēji mēnesi**.
- **Īpaši labi tās jūtas gultās**, jo siltā un mitrā vide tiem ir viskomfortablākie dzīves apstākļi. Turklāt gultās ir daudz blaugznu un matu, kas ir ērcīšu ēdienkartes neatņemama sastāvdaļa.
- **Alerģisko reakciju izraisa MPĒ ķermeņa daļiņas** un sūcot putekļus, ejot pa paklāju vai klājot gultu, tās tūlīt uzvirpuļo gaisā. Alerģiskam cilvēkam, tās ieelpojot, parādās alerģijas simptomi.

## Parastie putekļu ērcīšu alerģijas simptomi



Parastie putekļu ērcīšu alerģijas **simptomi ir**:

- bērniem-bieža deguna rīvēšana;
- niezošas, sarkanas vai asarojošas acis;
- šķaudīšana;
- elpošanas traucējumi;
- aizlikts deguns;
- niezošs deguns, mute, kakls;
- tekošs deguns;
- klepus;
- sejas pietūkums un sāpes.

## MPĒ samazināšanas pasākumi telpās



- **Nevirpuļojiet putekļus**, bet slaukiet telpas un mēbeles ar mitru drānu (vislabāk-mikro šķiedras)!
- Ik dienu izdariet dzīvokļa **mitro uzkopšanu**.
- Lietot **labas kvalitātes putekļsūcēju**, kam ir ūdens filtrs vai citi labi filtri (HEPA).
- **Nelietojiet** grīdu mīkstos klājumus vai **tepiķus**.
- **Novāciet mīkstās rotaļlietas, grāmatas un avīzes turiet slēgtos skapjos, atvilknēs**.
- Nodrošiniet mājās **labu ventilāciju**. Pietiekama mājokļa ventilācija samazina mitrumu (Mērķis – samazināt relatīvo mitrumu zem 50%).

- **Neļaujiet dzīvniekiem uzturēties guļamistabā, dzīvojamā telpā.**
- Regulāri **vēdināt telpas**, jo ērcītēm nepatīk par +18 °C zemāka temperatūra.
- **Mazgājiet gultas veļu ļoti karstā ūdenī** (60), un gludiniet to, segām un spilveniem jābūt no tāda materiāla, kurš pieļauj biežu mazgāšanu karstā ūdenī.
- Putekļu **ērcītes iet bojā gan tiešos saules staros**, gan salā, tāpēc matraču, mīksto rotaļlietu un gultasveļas novietošana tiešos saules staros vai aukstumā >8h palīdzēs tās iznīcināt.
- **Samazināt istabas augu un sausu dekoru daudzumu**, lai nekratos putekļi, sēnītes, pelējums.
- Izmantojiet **līdzekļus, kuri iznīcina putekļu ērcītes**. Šos līdzekļus var iegādāties aptiekās un saimniecības preču veikalos.

Tā kā MPĒ ātri vairojas, šie pasākumi jāveic regulāri.

## ► Pelējums iekštelpās



**Pelējums iekštelpās ir kaitīgs cilvēka veselībai**, jo izraisa gan alerģiskās reakcijas, gan toksiskas reakcijas, gan var provocēt infekcijas – pat līdz pneimonijai.

Izpausmes var būt ļoti līdzīgas mājas putekļu ērcīšu izraisītajām:

- galvassāpes,
- ātra nogurdināmība,
- grūtības koncentrēties.

Pelējuma veidošanos iekštelpās veicina pārmērīgs mitruma daudzums.

## ► Kā novērst pelējuma rašanos iekštelpās?



Lai izvairītos no atkārtotas pelējuma augšanas, jāievēro telpu iespējamie mitruma avoti un jāpārlicinās, vai darbojas:

- ventilācija vannas istabā;
- tvaika nosūce virtuvē;
- tiek nodrošināta telpu regulāra vēdināšana.

## ► Kā samazināt mitrumu telpās?



- Veļu žāvēt ārā, ja tas ir iespējams. Ja izmazgāto veļu izkar vannas istabā – noteikti jāatver logs vai jāieslēdz ventilators;
- Ir jāizvairās izmantot petrolejas vai gāzes sildītājus, kam nav izvada uz āru;
- Telpas jāvēdina regulāri, bet lai izvairītos no kondensācijas guļamistabā, jāatver logs katru rītu vismaz 15 minūtes, jo cilvēka elpa rada ievērojamu mitruma daudzumu;
- Mēbeles nav vēlams novietot cieši pie sienas, jānodrošina gaisa cirkulācija;
- Jānodrošina kvalitatīva telpu siltumizolācija gaisa temperatūra dzīvojamās telpās un virtuvē parasti ir robežās no 19oC –22oC.



## Ziedputekšņi



Visizplatītākie alergēni, kas sastopami svaigā gaisā un izsauc alergiskas reakcijas, ir ziedputekšņi.

Šie alergēni sastopami **pavasara un rudens laikā**, tādēļ to izraisītās alergijas ir sezonālas, proti, tieši šajos gadalaikos tiek novēroti tādi izplatīti simptomi kā

- šķaudīšana,
- iesnas,
- aizlikts deguns,
- acu graušana,
- asarošana.

Alerģiju izraisa galvenokārt tie ziedputekšņi, kurus pārnēsā vējš.

**Īpaši bieži izraisa:**

- bērzu,
- alkšņu un
- lazdu ziedputekšņi.

Parasti pieņem, ka alergiju sezona **sākas jau februārī un turpinās līdz oktobrim**.

Ziedputekšņi ir ļoti **mazas, ovālas formas ziedošo augu šūnas**.

Ziedputekšņu alergiju izraisītie **simptomi reti tiek novēroti lietainās un bezvēja dienās**. Tas tāpēc, ka šādi laika apstākļi neveicina ziedputekšņu kustību. Turpretī karsts, sauss un vējains laiks to veicina.

## Kā izsargāties no ziedputekšņiem?



- Nevajadzētu ziedēšanas sezonā ārā žāvēt veļu;
- Naktīs nav ieteicams turēt atvērtu logu;
- Uztādiet mājās kondicionieri vai gaisafiltru, regulāri mainiet filtrus;
- Apģērbu, uz kura var atrasties ziedputekšņi, neienest guļamistabā;
- Vēlams ik vakaru iet dušā un izmazgāt matus.

## Alerģija pret mājdzīvniekiem



Ne tikai dzīvnieks pats var būt alergēns, bet arī, piemēram, tā

- siekalas,
- sviedri,
- tauki
- vai arī vielas, kas pielipušas pie dzīvnieka spalvas.

Visizplatītākais dzīvnieku pasaules alergēns ir **kaķu un suņu spalvas**.

Ja ģimenē ir alerģijas problēmas, tad būtu nepieciešams gaidīt, kamēr bērni sasniedz vismaz divu gadu vecumu un tikai tad iegādāties suni, kaķi vai kādu citu mājdzīvnieku.

### Simptomi:

- pēkšņas iesnas,
- šķaudīšana,
- acu nieze,
- apsārtums uz rokas, uzreiz pēc dzīvnieka glaudīšanas.

## Kā izvairīties no alerģijas pret dzīvniekiem?



- Neļaujiet dzīvniekam uzturēties guļamistabā un vannasistabā.
- Regulāri tīriet māju ar putekļsūcēju un mazgājiet grīdas. Lietojiet labus gaisa attīrītājus.
- Mazgājiet savu mīluli vismaz reizi nedēļā un ķemmējiet katru dienu.
- Neļaujiet dzīvniekam brīvi atrasties mašīnā, lietojiet pārvadāšanas kastes.
- Mazgājiet rokas pēc kontakta ar dzīvniekiem vai tā rotaļlietām.
- Nenēsāji apģērbu no dzīvnieku ādas un spalvām.

## Kukaiņu inde

Ja iekož bite vai lapsene, uz to parasti ir **reakcija**, kas netiek saukta par alerģisku, bet gan par **normālu**:

- sāpes,
- nieze,
- apsārtums.

Tomēr, ja pēc kukaiņa kodiena ir tādi **simptomi kā**:

- elpas trūkums,
- bezsamaņa,
- asinsrites traucējumi,
- šoks,

**bērnam ir alerģija pret kukaiņa indi.**

Alerģiskās reakcijas pret kukaiņu indēm var būt ļoti stipras un izraisīt elpas trūkumu, asinsrites traucējumus un bezsamaņu.

Tā sauktais **anafilaktiskais šoks ir dzīvībai bīstams** un retos gadījumos var beigties ar nāvi.

## Svarīgi pasākumi, kas samazina insekta kodiena risku

- Neēst un nedzert brīvā dabā (saldējums, kūkas u.c.) attiecīgi, dzerot izmantot salmiņu, lai insekti nenokļūtu mutē.
- Nestaigāt basām kājām, īpaši pa ziedošām pļavām.
- Izvairīties no intensīvi smaržojošām vielām (smaržas, krēmi). Arī sviedri pievilina insektus.
- Likvidēt lapseņu pūžņus, ja tādi atrodas jūsu dzīvesvietas tuvumā.
- Bites, lapsenes, kameņus un sirseņus neprovocēt ar asām kustībām.
- Dzeloni, ja tāds ir, uzmanīgi izvilkot, cenšoties nepārplēst indes maisiņu.
- Sadzelto vietu pēc iespējas ātrāk atdzesēt, apkopt ar vates tamponu ar spirtu.
- Lai mazinātu iespējamo alerģiju pret bites (lapsenes) indi, iedzert klaritīna, zirteka, tavegila, vai kādu citu antihistamīna līdzekli.



# INFORMĀCIJA PAR PĀRTIKAS PROVOKĀCIJAS TESTA VEIKŠANU

Pārtikas provokācijas tests ir **vienīgais tests, ar kura palīdzību var apstiprināt vai izslēgt pārtikas alerģiju pacientam**. Pozitīvi ādas testi un specifisku IgE antivielu atrašana asinīs ne vienmēr nozīmē, ka bērns nevar lietot attiecīgo pārtikas produktu, kā arī šie testi var saglabāties pozitīvi vēl ilgstoši pēc tam, kad bērna organisms jau spēj uzturēt lietot konkrēto pārtikas produktu bez simptomu parādīšanās.

Atkarībā no pacienta vecuma, simptomiem, kā arī psiholoģisku reakciju iespējamības bērnam vai vecākiem, **iespējams veikt atvērtu vai dubultaklu placebo kontrolētu** pārtikas provokācijas testu.

**Atvērtā provokācijas testa laikā** pacients, likumīgais bērna aizbildnis, māsiņa un ārsts zina, kāds produkts bērnam tiek dots. Šis tests notiek vienas dienas laikā.

**Dubultakls placebo kontrolēts provokācijas tests** notiek vismaz divās atsevišķās dienās apmēram ar nedēļas intervālu.

Abās testa norises dienās pacients saņem

- garšas,
- smaržas un
- izskata ziņā

identiskus pārtikas produktus, taču testējamais produkts

- vienā reizē tajā ir paslēpts,
- otrā reizē nav paslēpts.

Šī testa norisi kontrolē uztura speciālists, tādējādi par to, kurā reizē tiek pievienots testējamais produkts, nezina ne pacients, ne likumīgais aizbildnis, ne māsiņa, ne atbildīgais ārsts.

Šādu testu biežāk izvēlas bērniem

- ar subjektīviem un/vai vēlīniem simptomiem, kā piemēram: sāpēm vēderā vai niezi pēc kāda produkta lietošanas, atopisko dermatītu, aizcietējumiem,
- gadījumos, kad bērnam vai bērna vecākiem iespējamās psiholoģiskas reakcijas (piemēram, bailes lietot kādu pārtikas produktu vai pārliecība, ka šis produkts noteikti izsauks simptomus),
- kā arī pētījumiem.

**Lai tests izdotos sekmīgi, jāievēro sekojoši priekšnosacījumi:**

- **Eliminācijas (izslēgšanas) diēta** ar aizdomās turamo pārtikas produktu jābūt **ne mazāk kā 4 nedēļas pirms** plānotā provokācijas testa;
- **Nedrīkst būt slimības uzliesmojums** (tādā gadījumā tests var tikt pārcelts uz vēlāku laiku);
- **Nedrīkst lietot medikamentus**, kas var ietekmēt provokācijas testa ticamību (piem., antihistamīnie līdzekļi, antileikotriēnu antagonisti, H2 blokatori, sistēmiski glikokortikoīdi u.c.) pēdējo 5 dienu laikā.
- Uz testu jāierodas **tukšā dūšā**;

**Pirms testa** veikšanas ārsts vēlreiz rūpīgi izvērtē anamnēzi un **veic bērna izmeklēšanu**, izdara ādas dūriena testu ar aizdomās turamo pārtikas produktu, atsevišķos gadījumos var paņemt asins analīzes un ievietot katēteri.

Provokācijas testa laikā māsiņa **dod ļoti mazu "pārbaudāmā" produkta devu**, to pakāpeniski kāpinot, līdz sasniegta deva, kādu bērnam būtu jāsaņem ēdienreizes laikā.

Izmeklējuma laikā **drīkst padzerties**, un papildus uzņemt uzturu tikai saskaņojot ar ārstu ar iepriekš zināmiem produktiem un dzērieniem, pret kuriem līdz šim nav novērotas alerģiskas reakcijas.

**Visu izmeklējuma laiku tiek izvērtēti pacienta vitālie rādītāji:**

- arteriālais spiediens,
- pulss,
- elpošana,
- skābekļa saturācija ar pulsa oksimetru,
- klīniskās pazīmes, kas varētu liecināt par alerģiskas reakcijas sākšanos.

Testu pārtrauc nekavējoties tiklīdz parādās pirmās alerģijas izpausmes un sniedz neatliekamo palīdzību ja tāda nepieciešama!

Pārtikas provokācijas testa laikā iespējamās dzīvībai bīstamas reakcijas, kuras biežāk novēro:

- pacientiem, kuriem anamnēzē ir bijušas šādas reakcijas,
- pacientiem ar augstiem specifisko IgE vai ādas dūriena testa rezultātiem,
- pacientiem, kuriem bijusi ilgstoša pārtikas produkta eliminācijas diēta.

Lai maksimāli novērstu šādu reakciju iespējamību, pirms pacienta nosūtīšanas uz pārtikas provokācijas testu atbildīgais ārsts jau iespēju robežās ir izvērtējis iespējamos riskus, testu sāk ar ļoti mazām testējamā produkta devām, pirms testa uzsākšanas jau laicīgi tiek sagatavoti nepieciešamie medikamenti akūtu reakciju ārstēšanai.

Pēc tam, kad saņemtas visas testējamā pārtikas produkta devas, bērnam **vismaz 2 stundas jāatrodas medicīniskā personāla uzraudzībā**, lai izvērtētu un novērstu akūtas reakcijas, kuras visbiežāk izpaužas tieši šajā periodā. Ja testa vai novērošanas laikā parādās simptomi, uzturēšanās laiks dienas stacionārā pagarinās, nepieciešamības gadījumā bērnu stacionē.

Pēc pārtikas provokācijas testa pabeigšanas atkarībā no testa rezultātiem **ārsts sniedz norādījumus par tālāko taktiku**.



# ATOPIJAS APLIKĀCIJAS TESTA INSTRUKCIJA PACIENTIEM

Atopijas aplikācijas tests (AAT) ir izmeklēšanas metode, lai **noteiktu alerģiju pret pārtikas produktiem (piens, ola, kvieši, soja un t.t.)**

Alerģēnu identificēšana un to izslēgšana no uztura ir svarīgs solis alerģisku slimību ārstēšanā. Testa rezultāti var būt nozīmīgi pacienta diētas sastādīšanai, lai izvairītos no alerģiskām reakcijām.

Lai tests būtu informatīvs un lietderīgs, lūdzam Jūs iepazīties ar sekojošu informāciju:

- 1.dienā bērnam uz ādas (parasti uz muguras) **uzliks plāksteri ar potenciāliem alerģēniem** (pārtikas produktiem). AAT neveic atopiskā dermatīta paasinājumu laikā, ādai izmeklējuma vietā jābūt veselai un tīrai;
- testa nolasīšana notiek **pēc 48 un 72 stundām**, tāpēc Jums jābūt gataviem atgriezties pie ārsta uz atkārtotām 2 vizītēm;
- testa laikā **izvairīties no sporta, dušas un vannas;**
- nākot uz AAT, bērna apģērbam jābūt tādā, lai bērnu ir **viegli izgērbt un apģērbt;**
- atceraties par **medikamentu izslēgšanu pirms testa** (antihistamīnus jāizslēdz 7 dienas pirms testa);
- ņemiet **līdzīgi pārtikas produktus**, kurus izmantosim testa laikā (kurus norādījis Jūsu ārstējošais ārsts);
- lūdzu, kontaktējiet ar mums, ja Jums rodas kādi jautājumi par testa norisi.





**Anafilakse**– smaga, dzīvību apdraudoša sistēmiska alerģiska reakcija ar akūtu sākumu, elpošanas un/vai kardiovaskulāriem simptomiem, ar/bez ādas un gļotādu izpausmēm

## Izsaucēji:

- pārtikas produkti;
- medikamenti;
- insektu indes;
- latekss.

## Riska faktori:

<b>Dzīvesveida faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fiziska slodze</li><li>• Alkohols</li></ul>
<b>Medikamenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• NSPL</li><li>• AKEI</li><li>• <math>\beta</math>- blokatori</li></ul>
<b>Pacientam specifiski faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pusaudži,vecāki cilvēki</li><li>• Infekcijas</li><li>• Hormonālas izmaiņas</li><li>• Psiholoģisks stress</li></ul>
<b>Iepriekš diagnosticēti stāvokļi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Astma u.c.IgE mediētas slimības</li><li>• KVS</li><li>• Mastocitoze un/vai paaugstināts triptāzes līmenis</li></ul>

# RĪCĪBAS PLĀNS ANAFILAKSES GADĪJUMĀ

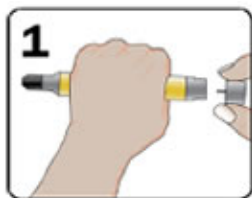
Bērna vārds, uzvārds, personas kods \_\_\_\_\_

Orgāni	Simptomi	Adrenālīns (EpiPen)	Antihistamīns
	Tikko lietots produkts (pārtika, medikaments) vai insektu dzēliens, <b>simptomu vēl nav</b>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>MUTES DOBUMS:</b>	nieze, kņudināša, lūpu vai mēles pietūkums	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>ĀDA:</b>	nieze, niezoši izsitumi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>ĀDA:</b>	sejas un/vai ekstremitāšu (pēdu, plaukstu) pietūkums	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>RĪKLE:</b>	sausums, pietūkuma sajūta, rejošs klepus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>VĒDERS:</b>	slikta dūša, sāpes vēderā, vemšana, caureja	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>ELPCEĻI:</b>	īsa, ātra elpošana, klepus, spiedoša sajūta krūtīs, sēkšana	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>APZIŅA:</b>	neskaidra redze, ģībšana	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SIRDS:</b>	ātrs pulss, zems spiediens, bāla, zilgana āda, lūpas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Ja reakcija progresē</b> (iesaistītas vairākas orgānu sistēmas)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Adrenālīna autoinjektors: EpiPen \_\_\_\_\_

Antihistamīns: \_\_\_\_\_

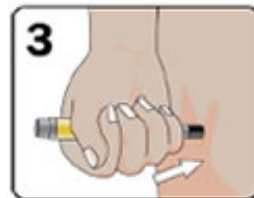
## Kā lietot adrenālīna autoinjektoru:



1  
Noņem pelēko drošības uzgali



2  
Novietot autoinjektoru ar melno uzgali pret augšstilba ārējo malu (ar vai bez drēbēm)



3  
Stipri iedurt autoinjektoru augšstilbā līdz ir dzirdams vai jūtams klikšķis, paturēt 10 sekundes



4  
Noņem autoinjektoru neaiztiekot adatu, masēt dūriena vietu 10 sekundes

**PĒC ADRENALĪNA IEVADES ZVANĪT 112 vai 113**

**JĀSAKA: "Bērnam smaga alerģiska reakcija, saņēmis adrenalīnu."**

Telefona nr.: \_\_\_\_\_

Mamma, tētis: \_\_\_\_\_

Aizbildnis: \_\_\_\_\_

**Bērnu klīniskā universitātes slimnīca:** Alergoloģijas nodaļa: 67064418  
Alergoloģijas ambulatorā daļa: 67064956, 67064957, 67064465



**Bērnu klīniskā universitātes slimnīca**





VISI aerosolu formas medikamenti vienmēr tiek lietoti caur krājtelpu.



Ja aerosolam nav devu skaitītāja, jāpieraksta datums, kurā tas ir sākts lietot, lai zinātu, kad medikaments beigsies, un jāsāk lietot jauns flakons.



Krājtelpa 1x nedēļā jāmērcē 15 minūtes siltā trauku mazgājamajā šķīdumā, tad ar tīru ūdeni jāizskalo un jāļauj izžūt (neslaucīt!!!).



## Bērniem līdz 5 gadu vecumam:

- Lieto krājtelpu ar masku.
- Pirms lietošanas aerosola flakonu sakrata, ievieto tam paredzētajā krājtelpas atverē.
- Krājtelpu ar masku pieliek bērnam pie sejas, lai tā blīvi nosegtu degunu, muti.
- Aeroslu nospiež 1x
- Kad medikamenta deva ir iesmidzināta krājtelpā, bērns veic 5-6 mierīgas ieelpas.
- Ja nepieciešamas vairākas devas, katru devu ieelpo atsevišķi.
- Pēc aerosola lietošanas tiek iztīrīti zobi vai ar ūdeni izskalota mute.



## Vecāki bērni un pieaugušie

- Lieto krājtelpu ar iemutni.
- Pirms lietošanas aerosola flakonu sakrata, ievieto tam paredzētajā krājtelpas atverē.
- Cieši ar zobiem un lūpām aptver krājtelpas iemutni.
- Aeroslu nospiež 1x.
- Kad medikamenta deva ir iesmidzināta krājtelpā, tiek veikta lēna, mierīga, plūdena, dziļa ieelpa, pēc kuras elpu aiztur uz 10 sekundēm, tad mierīgi izelpo caur degunu.
- Ja nepieciešamas vairākas devas, katru devu ieelpo atsevišķi.
- Pēc aerosola lietošanas tiek iztīrīti zobi vai ar ūdeni izskalota mute.



### Brošūras:

[http://www.veseligsridznieks.lv/wp-content/uploads/2014/08/Brosura\\_Astma\\_Puka-skola.pdf](http://www.veseligsridznieks.lv/wp-content/uploads/2014/08/Brosura_Astma_Puka-skola.pdf)

[http://www.veseligsridznieks.lv/wp-content/uploads/2014/10/Partikas\\_alergijas\\_brosura\\_lapas\\_16\\_10\\_2014.pdf](http://www.veseligsridznieks.lv/wp-content/uploads/2014/10/Partikas_alergijas_brosura_lapas_16_10_2014.pdf)



## Noderīgas saites un videopamācības:

Kā lietot krājtelpu ar iemutni:

<https://www.youtube.com/watch?v=kBndCXS8KLw>

Kā lietot krājtelpu ar masku:

<https://www.youtube.com/watch?v=uGkbreu169Q>

Krājtelpas kopšana:

<https://www.youtube.com/watch?v=0hn0xkEA6a8>

Elpošanas vingrinājumi bērniem:

<https://www.youtube.com/watch?v=0PakEwyRC2g>

Astmas mehānisms:

<https://www.youtube.com/watch?v=PzflLDi-sL3w>

Kā lietot diska inhalatoru:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kr02is6jVUk>

Kā lietot Turbuhaler:

[https://www.youtube.com/watch?v=lKUWBPR\\_IFA](https://www.youtube.com/watch?v=lKUWBPR_IFA)

Kā lietot Easyhaler:

<https://www.youtube.com/watch?v=mFRnqbsPlh8>

Kā lietot intranazālos KS:

<https://www.youtube.com/watch?v=5cxPDNEDB6g>

Kas ir alerģisks rinīts:

<https://www.youtube.com/watch?v=lokODX8n0Pw>

Kā lietot EpiPen:

<https://www.youtube.com/watch?v=dEQNwZojEw4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak74MWMicOE>

