ИНСУЛИН

Ваш организм использует глюкозу (это тип сахара) для выработки энергии так же, как автомобиль потребляет бензин. Инсулин регулирует количество глюкозы в крови, чтобы организм получал энергию для повседневной деятельности.

Вы нуждаетесь в инсулине, потому что организм его не вырабатывает или вырабатывает в недостаточном количестве для поддержания глюкозы на нужном уровне. Инсулин нельзя принимать орально, поэтому необходимо делать инъекции.

Инсулин – лекарство для диабетиков

Инсулин – превосходное средство для лечения диабета. Иногда он просто незаменим. Но также он может быть и опасен, потому что способен значительно снизить уровень сахара (гипогликемия). Если вдруг в организме оказалось много инсулина, уровень глюкозы в крови резко снизится. Если инсулина мало, особенно во время еды, уровень глюкозы в крови резко повышается.

Очень важно строго соблюдать рекомендации врача или фельдшера. Если вы в чем-то сомневаетесь, обратитесь к ним за советом.

Существует несколько типов инсулина

Разные типы инсулина отличаются друг от друга силой и формой воздействия. Врач или фельдшер подберут вам тот тип инсулина, который больше всего вам подойдет в зависимости от уровня гликемии в крови, от питания и физической нагрузки.

Не обменивайтесь инсулином с другими больными. Всегда принимайте то количество и в то время, как вам назначил врач.

Что делать, если уровень глюкозы не удерживается в пределах нормы?

- Проверьте количество потребляемых вами углеводов (хлеб, мучное, фрукты, сахар, мед и т.д.): вы их потребляете больше или меньше, чем обычно?
- Проверьте физическую нагрузку. Вы делаете больше или меньше упражнений, чем обычно?
- Если уровень гликемии очень низок, немедленно съешьте сахара столько и так, как вам назначил врач или фельдшер.

Если питание и физическая нагрузка у вас обычные, посоветуйтесь с врачом или фельдшером для проверки курса лечения, который вы проходите.

Для правильного приема инсулина всегда надо помнить о следующем:

- Принимайте инсулин ежедневно в определенные часы (в зависимости от приема пищи).
- Набирайте инсулин в шприц осторожно, чтобы гарантировать нужное количество при введении.
- Записывайте точное время и количество каждой инъекции инсулина.
- Научитесь сочетать продукты питания, прием инсулина и физическую нагрузку, пользуясь рекомендациями, данными вам врачом или фельдшером.
- Продумайте систему поочередной смены областей тела, куда вы делаете инъекции инсулина. Например, прежде чем начать делать уколы в ноги, сначала используйте все участки на руках. Это поможет со временем выровнять уровень глюкозы в крови.
- В одной области тела (рука, нога, живот, ягодица) каждый раз выбирайте новое место для инъекции. Место каждой следующей инъекции должно быть на расстоянии размера большого пальца от места предыдущей инъекции.
- Если вам прописано более одной инъекции в день, каждую инъекцию делайте в другой области тела.
- Если собираетесь заниматься физкультурой, делайте инъекцию инсулина в мышцы, которые не будут участвовать в физических упражнениях. Например, не делайте инъекции в мышцы ног перед бегом.

Если вы почувствуете себя плохо после введения инсулина

Если вы ввели инсулин и чувствуете себя плохо (головокружение, потливость, чувство голода), возможно, уровень сахара в вашей крови резко упал (гипогликемия), что очень опасно. Если в данный момент вы не можете сделать анализ крови из пальца для измерения уровня гликемии, съешьте что-либо сладкое и обратитесь за медицинской помощью.