

Educatie diabetologica

INSULINA

Corpul Dvoastra utilizeaza glucoza (un tip de zahar) pentru a da energie, în acelasi fel în care masina foloseste benzina. Insulina reglementeaza cantitatea de glucoza în sânge pentru a avea energia necesara desfasurarii activitatilor zilnice.

Aveti nevoie de insulina pentru ca organismul nu produce cantitatea suficienta pentru mentinerea unui nivel adecvat de glucoza. Insulina nu poate fi luata pe cale bucala. De aceea se injecteaza.

Insulina este un medicament pentru diabet

Insulina este un medicament excelent pentru tratarea diabetului. El poate fi inprescindibil. Dar poate fi si periculos pentru ca zaharul nu trebuie sa scada excesiv (hipoglicemia). Daca aveti un exces de insulina, glucoza în sânge va scadea prea rapid. Daca aveti prea putina insulina, mai ales când mâncati, glucoza în sânge va urca prea mult.

Este foarte important sa urmati cu strictete instructiunile primite de la medic sau/si de la asistenta. Daca aveti dubii, întrebati.

Exista diferite tipuri de insulina

Exista diferite tipuri de insulina, în functie de potenta acestora si de forma lor de a acciona. Medicul sau asistenta va for da tipul care este cel mai adecvat, în functie de glicemia, de ce mâncati si de exercitiul fizic realizat.

Nu faceti schimb de insulina cu alte persoane. Utilizati întotdeauna cantitatea prescrisa si la orele indicate.

Ce se întâmpla daca nivelul de glucoza nu este normal?

- Revizuiti consumul de hidrati de carbon (pâine, placinte, fructe, zahar, miere, etc.). Sa manânc mai mult sau mai putin?
- Revizuiti activitatea fizica. Ati facut mai multa sau mai putina activitate fizica?
- Daca glicemia este foarte scazuta, luati zahar imediat, asa cum v-a recomandat medicul sau asistenta.



Educatie diabetologica

Daca alimentele si exercitiul fizic au fost cele uzuale, consultati cu medicul sau cu asistenta pentru a revizui tratamentul pe care il faceti

Pentru a va administra corect insulina, amintiti-va urmatoarele:

- Administrati-va insulina la acelesi ore, în fiecare zi (relationat cu mesele).
- Extrageți insulina cu grija pentru a va asiguraca administrati cantitatea adecvata.
- Notati ora si cantitatea exacta a fiecărei injectii de insulina.
- Învatati sa echilibrati alimentele, insulina si exercitiile, utilizând informatiile facilitate de medic sau asistenta.
- Urmati un sistem pentru a roti ariile corpului pe care se vor aplica injectiile de insulina. De exemplu, utilizati toate ariile bratelor înainte de a o face în picioare. Aceasta va ajuta în timp sa nivelati glucoza din sânge.
- Într-o arie (brat, picior, stomac, fese), utilizati un loc diferit pentru fiecare injectie. Fiecare injectie ar trebui sa se afle la o distanta minima de latimea unui deget fata de injectia anterioara.
- Daca va administrati mai mult de o injectie pe zi, administrati fiecare injectie într-o arie diferita a corpului.
- Daca aveti de gând sa faceta exercitiu, injectati insulina în grupurile musculare pe care nu le veti folosi în timpul activitatii. De exemplu, evitati sa injectati în pulpe înainte de a face alergari.

Si daca va simtiti rau când va injectati insulina?

Daca utilizati insulina si va simtiti rau (ameteli, transpiratie, foame), poate fi pentru ca nivelul zaharului este foarte scazut (hipoglicemie), ceea ce este foarte periculos. Daca în acest moment nu puteti sa va faceti proba capilara pentru a va masura glicemia, luati un pic de zahar si mergeti al doctor sau asistenta.

