

Edukasyon ukol sa dyabetis

INSULIN

Ginagamit ng iyong katawan ang glucose (isang uri ng asukal) upang pagkunan ng enerhiya, sa parehong paraan ay gumagamit ang sasakyan ng gasulina. Kinokontrol ng insulin ang dami ng glucose sa dugo upang pagkunan ng enerhiya para sa mga gawaing pang-araw-araw.

Kailangan mo ng insulin sapagkat hindi na nakakagawa ang iyong katawan ng insulin o hindi sapat ang dami nito upang mapanatili ang tamang antas ng glucose sa dugo. Hindi maaaring inumin ang insulin, mahalagang maineksyon ito sa katawan.

Ang insulin ay isang medikasyon para sa dyabetis

Ang insulin ay isang kahanga-hangang medikasyon para lunasan ang dyabetis. Sa isang banda, ito ay mahalaga. Ngunit maaari rin itong maging mapanganib sapagkat maaari nitong lubos na mapababa ang antas ng asukal sa dugo (hypoglycemia). Kung labis ang iyong insulin sa katawan, ang iyong antas ng glucose sa katawan ay lubhang bababa. Kung kulang naman ang iyong insulin sa katawan, partikular habang kumakain, ang iyong antas ng glucose sa katawan ay lubhang tataas.

Mahalagang sundin ang mga instruksyon na ibinigay sa iyo ng iyong doktor. Kung mayroon kang pag-aalinlangan, makipag-alam lagi sa kanila.

May iba't ibang uri ng insulin

May mga partikular na uri ng insulin ayon sa tapang at tungkulin nito. Bibigyan ka ng iyong doktor ng uri na naaangkop sa iyong glycemia, sa iyong kinakain at sa pag-eehersisyong iyong ginagawa.

Huwag makipagpalitan ng insulin sa ibang tao. Gamitin ang insulin sa tamang dami at tamang oras na sinabi sa iyo.

Ano ang mangyayari kung ang iyong antas ng glucose ay hindi normal?

- Suriin ang iyong pagkonsumo ng carbohydrates (tinapay, keyk, prutas, pulot-pukyutan, atbp.): Mas marami ba o mas kaunti sa karaniwan ang kinakain ko?
- Suriin ang iyong mga gawaing pisikal. Mas madalas ba o mas madalang sa karaniwan ang pag-eehersisyo ko?
- Kung lubos na mababa ang iyong glycemia, agad na kumain ng asukal, katulad ng ipinayo sa iyo ng iyong doktor.



Edukasyon ukol sa dyabetis

Kung karaniwan naman ang iyong pagkain at pag-eehersisyo, kumonsulta sa iyong doktor upang masuri ang paggamot na iyong ginagawa sa kasalukuyan.

Upang magamit nang tama ang insulin, makakatulong na tandaan ang mga sumusunod:

- Ineksyunan ang sarili ng insulin sa pare-parehong oras, araw-araw (na may kinalaman sa oras ng pagkain).
- Dahan-dahang sipsipin ng karayom ang insulin mula sa bote upang masiguro ang tamang daming gagamitin.
- Itala ang eksaktong oras at dami ng bawat pag-ineksyon ng insulin.
- Pag-aralang ibalanse ang dyeta, insulin at ehersisyo sa pamamagitan ng mga imprmasyong ibinigay sa iyo ng iyong doktor.
- Sumunod sa isang sistema ng paghahanay ng mga parte ng katawan kung saan itutusok ang ineksyon. Halimbawa, gamitin ang lahat ng parte ng braso bago gawin ito sa binti. Makakatulong ito sa pagbabalanse ng iyong antas ng glucose sa dugo sa oras.
- Sa isang bahagi ng katawan (braso, binti, tiyan, puwitan), gumamit ng iba't ibang lugar nito para sa bawat pag-ineksyon. Ang bawat ineksyon ay nararapat na may distansya mula sa naunang ineksyon na hindi iikli sa haba ng hinlalaki.
- Kung higit sa isa ang pag-ineksyon ng insulin sa isang araw, gamitin ang iba't ibang bahagi ng katawan para sa bawat ineksyon.
- Kung nais mong mag-ehersisyo, iineksyon ang insulin sa grupo ng mga muskulo na hindi gagamitin sa gagawing ehersisyo. Halimbawa, iwasang mag-ineksyon sa hita bago mag-jogging.



At kung sumama ang pakiramdam matapos mag-ineksyon ng insulin?

Kung gumamit ka ng insulin at sumama ang iyong pakiramdam (pagkahilo, pagpapawis, pagkagutom) maaaring lubhang bumaba ang iyong antas ng asukal sa dugo (hypoglycemia). Ito ay mapanganib. Kung sa oras na ito ay hindi mo makakayang tusukin ang sarili upang masukat ang iyong glycemia, kumain ng kaunting