

胰岛素

就好像汽车需要汽油那样，您的身体用葡萄糖（糖类的一种）来产生能量。胰岛素调节血液中的葡萄糖指数使您有干劲参与每日的活动。

需要注射胰岛素是因为您的身体不能分泌它，或者分泌不足而使葡萄糖不能维持在一个正常水准。胰岛素不能口服，所以需要针剂注射。

胰岛素是治疗糖尿病的药物

胰岛素是治疗糖尿病的神奇药物。有时是必不可少的。但是也会产生危险，因为可使糖份过度下降（低血糖）。如果您注射的时候用了太多的胰岛素，血液中的葡萄糖将会过度下降。如果您的胰岛素太少，特别是进餐的时候，您血液中的葡萄糖将会过度上升。

严格遵循您的医生或护士的指导是很重要的。如果您有疑问，总是向他们咨询。

存在很多种类的胰岛素

根据能量和表现的形式存在很多种类的胰岛素。根据您血糖的情况，摄入的食物和进行的体育锻炼您的医生或护士会给出对病情进展最有帮助的那种胰岛素。

不要和其他人交换胰岛素。总是按指示的数量和时间表注射。

如果您血糖指数不正常作什么？

- 检查您摄入的碳水化合物食品（面包，面类，水果，糖，蜂蜜，等等.....）。您是否比平时过多或过少摄入？
- 检查您的锻炼状况。是否比平时作得更多或更少？
- 如果血糖很低，按您的医生或护士的指示方式立即服用糖。



糖尿病理学教育

如果摄入的食物和进行的锻炼如平时般正常，
请向您的医生或护士咨询来检查正在运用的治疗方法。

为了正确使用胰岛素，记住以下的要点会对您有帮助：

- 每日相同的时间注射胰岛素。（与三餐时间有联系）
- 小心拔出胰岛素针管来保证注射了正确的剂量。
- 记下每次注射胰岛素的确切时间和数量。
- 学会运用医生或护士向您提供的讯息来平衡食物，胰岛素和体育锻炼之间的关系。
- 沿用一套方法在身体各部分轮流注射胰岛素针剂。比如，最好在腿部注射胰岛素之前在手臂的某个部位注射。随着时间的推移这可以帮助葡萄糖在身体中的平衡。
- 在身体的一个部分（手臂，腿部，胃部，臀部）注射时，每次在部位的不同点注射。每个注射点与上一个注射点应保持至少有一个大拇指的距离。
- 如果每日要注射一个针剂以上，要在身体的不同部位注射。
- 如果您在计划去锻炼，请在不进行此锻炼的身体肌肉部位注射胰岛素。比如在作跑步之前不要在肌肉部分注射。

如果您注射胰岛素后而觉得不适（头晕，出汗，饥饿感）可能是因为血糖指数太低（低血糖），这是很危险的。如果发生这种情况，不能做手指扎针来测试葡萄糖，请服用一些糖，并去看医生或护士。

