

Buna gestionare a insulinei – Este în mâinile dumneavoastră!

Când valorile glicemiei cresc după masă, insulina este necesară pentru a readuce glicemia la normal. Pacienții cu diabet trebuie să-și injecteze insulina de mai multe ori pe zi pentru a obține acest efect. Monitorizarea glicemiei vă ajută să stabiliți când și câtă insulină trebuie să vă injectați. Echipa dumneavoastră de îngrijire a sănătății va lucra împreună cu dumneavoastră pentru a selecta tipul de insulină potrivit pentru dumneavoastră.

Măsurarea glicemiei cu un glucometru

Pentru a preveni consecințele negative ale diabetului, valorile glicemiei trebuie menținute în intervalul sănătos. Singurul mod de a ști cu siguranță dacă glicemia vă este prea crescută sau prea scăzută este să vă măsurați glicemia folosind un glucometru sau un monitor de glucoză din sânge. Luați pur și simplu o picătură de sânge înțepându-vă în deget, iar glucometrul vă spune câtă glucoză aveți în sânge la momentul respectiv.

Întrebați-vă medicul care este intervalul-țintă al glicemiei dumneavoastră.

Programarea verificărilor glicemiei

Mâncarea, activitățile fizice și medicamentele sunt factorii principali care influențează valorile glicemiei. Cel mai bine este să vă măsurați glicemia suficient de des pentru a surprinde reacțiile glicemiei dumneavoastră la acești factori și, dacă este necesar, să faceți modificări ulterioare. Echipa dumneavoastră de îngrijire a diabetului vă va ajuta să stabiliți când și cât de des trebuie să vă măsurați glicemia.

Pentru mai multe informații și sfaturi personalizate referitoare la gestionarea glicemiei și insulinei, vă rugăm să contactați medicul sau asistentul.

Vreți să aflați mai multe despre diabet?
Vizitați-ne site-ul:

www.diabetes.ascensia.com

Atenție: Această broșură nu înlocuiește sfatul medicului sau asistentului.

Sursa: www.diabetes.org

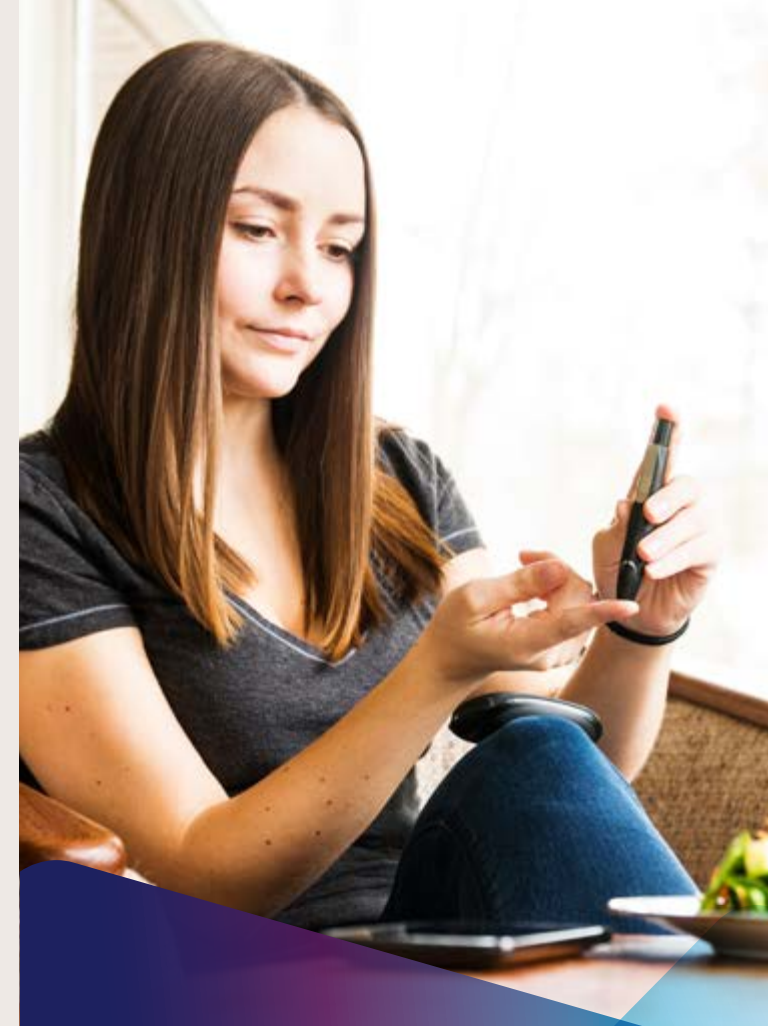


Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Elveția
www.diabetes.ascensia.com



DIRECT PHARMA LOGISTICS SRL
Pantelimon, Bd. Biruinței, Nr.162,
biroul nr. 2, 077145, județul Ilfov,
Tel: 004 031 101 9500
diabet@directpharma.ro
www.directpharma.ro

Ascensia, logoul Ascensia Diabetes Care este o marcă comercială și/sau marcă înregistrată a societății Ascensia Diabetes Care Holdings AG. ©2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Toate drepturile rezervate. Data elaborării: ianuarie 2019.



Gestionarea glicemiei și insulinei la pacienții cu diabet tip 1 și tip 2



Insulina – Ce trebuie să știți

Insulina este un hormon produs în mod natural de pancreasul omului. Principala sa funcție este facilitarea captării glucozei în celule, reducând astfel valorile glucozei în sânge. Dacă organismul dumneavoastră nu produce suficientă insulină sau nu mai produce insulină deloc (diabet tip 1) sau nu răspunde în mod adecvat la insulină (diabet tip 2), medicul dumneavoastră vă poate prescrie insulină ca medicament.

Insulina are efect în trei etape:

- 1. Declanșarea** este durata de timp necesară pentru a ajunge în sânge și a începe reducerea glicemiei.
- 2. Momentul de vârf** este perioada de timp în care insulina are cel mai înalt grad de eficacitate în reducerea glicemiei.
- 3. Durata** este perioada de timp în care insulina rămâne efecace.

Există mai multe tipuri de insulină, clasificate în patru categorii majore în funcție de eficacitatea lor în corpul omenesc.

Tipul de insulină	Declanșare (durata de timp necesară pentru a ajunge în sânge*)	Momentul de vârf (durata necesară pentru a atinge cel mai înalt grad de eficacitate*)	Durata (durata de timp pentru care rămâne efecace)
Cu acțiune rapidă	≈ 15 minute	≈ 1 oră	≈ 2-4 ore
Cu acțiune scurtă	≈ 30 minute	≈ 2-3 ore	≈ 3-6 ore
Cu acțiune intermediară	≈ 2-4 ore	≈ 4-12 ore	≈ 12-18 ore
Cu acțiune lentă	Mai multe ore	Reduce glicemia relativ constant pe parcursul a 24 ore	

*Durata de timp după injecție

Insulina premixată este o combinație de insulină cu acțiune rapidă și insulină cu acțiune intermediară. Există diferite combinații cu cantități fixe din fiecare tip, pentru a răspunde nevoilor diferite ale pacienților. Avantajele insulinei premixate sunt confortul sporit și un risc redus de erori de dozare; cu toate acestea, dezavantajul este flexibilitatea redusă în comparație cu utilizarea a două tipuri de insulină separat.

Gestionarea insulinei

Obiectivele tratamentului dumneavoastră cu insulină sunt menținerea glicemiei în intervalul sănătos, includerea acestuia în rutina dumneavoastră zilnică și sprijinirea stării dumneavoastră de bine. Echipa dumneavoastră de îngrijire a sănătății vă va ajuta să atingeți aceste obiective.

Tipul 1

Dacă ați fost diagnosticat cu **diabet tip 1**, probabil va trebui să începeți tratamentul cu insulină imediat, pentru a vă regla eficient glicemia și a reduce riscul de deteriorare a rinichilor, nervilor sau ochilor asociat cu diabetul. Medicul sau asistentul dumneavoastră vă va recomanda tipul și doza de insulină potrivită pentru situația dumneavoastră.

Tipul 2

Dacă aveți **diabet tip 2**, în general veți începe cu un medicament pentru diabet sub formă de pastile cu administrare orală. Dacă această medicație nu este suficientă, puteți trece la tratamentul cu insulină pentru a vă normaliza glicemia și a reduce riscul de complicații ale ochilor, nervilor, rinichilor sau sistemului cardiovascular asociate cu diabetul.

Administrarea insulinei

Insulina este disponibilă în diferite recipiente și dispozitive de aplicare.

Seringa este una dintre cele mai frecvente opțiuni.

Stilourile cu insulină sunt preumplute cu insulină sau sunt încărcate cu un cartuș care conține insulină. Doza necesară de insulină este selectată folosind un cadran și injectată printr-un ac foarte fin. După ce s-a consumat toată insulina, stiloul (sau cartușul) este aruncat. Nu sunt disponibile stilouri cu insulină premixată, așa că trebuie utilizate două stilouri diferite atunci când sunt necesare două tipuri de insulină.

O **pompă cu insulină** este o cutiuță electronică purtată aproape de corp. Aceasta transmite insulina printr-un așa-numit cateter (un tub flexibil mic). La capătul cateterului se găsește un ac fin, care se introduce în stratul de grăsime de sub piele și se fixează cu bandă adezivă la piele. Există două metode posibile de administrare:

1. O doză măsurată și continuă (insulină „bazală”)
2. O doză de descărcare la ore prestabilite, de obicei în preajma meselor (insulină „bolus”)

În cazul pompelor cu insulină, insulina este disponibilă 24 de ore pe zi pentru a vă ajuta să vă gestionați valorile glicemiei.

Pentru a gestiona diabetul cu succes, glicemia trebuie menținută în limitele normale sincronizându-vă injecțiile cu doza potrivită de insulină și mesele.



Care este cel mai bun loc de injectare a insulinei?

Cel mai bine este să vă injectați insulina în țesuturile grase. Acestea sunt situate pe abdomen, pe partea exterioră a coapsei, pe partea superioară a șoldurilor, pe fese și pe brațe. Efectul insulinei apare cel mai repede atunci când este injectată în zona abdomenului.

Dacă vă injectați întotdeauna insulina în aceeași zonă, efectul va fi mai consecvent. Dar nu vă injectați de fiecare dată exact în același punct.

Depozitarea insulinei și manipularea în condiții de siguranță a seringilor

Când depozitați insulina, citiți întotdeauna instrucțiunile furnizorului – de exemplu, poate fi necesar să o țineți la frigider. Dacă este dureros să vă injectați insulină rece, consultați instrucțiunile furnizorului pentru a afla cum să depozitați recipientul cu insulină pentru a evita această problemă. Unele produse cu insulină pot fi ținute la temperatura camerei (de obicei, în jur de 20°C în Europa Centrală) timp de aproximativ o lună.

Dacă ați cumpărat mai multe flacoane (pentru că este mai ieftin, de exemplu), aveți grijă să țineți recipientele suplimentare la frigider. Înainte de a folosi un recipient nou, scoateți-l de la frigider cu suficient timp înainte de următoarea injecție.

Respectați întotdeauna aceste instrucțiuni când depozitați insulina:

- Verificați întotdeauna data expirării înainte de a vă injecta, și nu folosiți niciodată insulina după data expirării.
- Verificați întotdeauna ca insulina să aibă un aspect normal înainte de a vă injecta.
- Nu depozitați niciodată insulina în locuri extrem de reci sau calde.
- Nu congelați niciodată insulina și nu o țineți în lumina directă a soarelui, și nu o lăsați niciodată în mașină.