

糖尿病控制須知：我為何需要胰島素？

如果你患有第一型糖尿病，你的胰臟將不能製造任何胰島素。因此你必需依賴胰島素攝取而生存。如果你患有第二型糖尿病，所有其它藥物均不能有效控制你的血糖以預防健康問題，你便需要攝取胰島素。請注意，胰島素並不是你主要的健康問題。**高血糖**會導致你的身體和器官遭破壞。

胰島素使用須知？

胰島素藉由注射攝取。你只需以短小的針筒在皮下注射胰島素。

胰島素可以當作藥丸服用嗎？

不可以。胰島素是一種蛋白質。如果你以胰島素作為藥丸服用，在還未進入血管來降低血糖之前，你的身體已經將其分解和消化。

胰島素如何運作？

胰島素把糖份（葡萄糖）從血液帶進入你身體細胞以降低血糖水平。一旦進入細胞，葡萄糖便會提供能量。不管你進食與否，胰島素均會降低你的血糖。這就是為什麼你在攝取胰島素時必須按時進食。

我應多久攝取胰島素？

多數糖尿病患者需要每天至少注射兩次胰島素。某些人每天需要注射三四次。你的醫師會與你一起有效的控制血糖。

我應何時攝取胰島素？

如果注射一般或長效胰島素，請於進食前30分鐘注射。如果你注射的是快速作用胰島素，你需在注射後馬上進食。

現時胰島素有多少種類？

胰島素主要有六種類型，每一種將根據其速度 - 快、中、或慢而運作。很多人需攝取兩種胰島素。

是否每種胰島素的功效也一樣？

你需要很短時間便會知道胰島素何時開始運作，何時生效把血糖降低，以及何時完成工作。你將會學習如何配合你的餐點時間和運動時間與及身體每次需要的胰島素注射劑量。

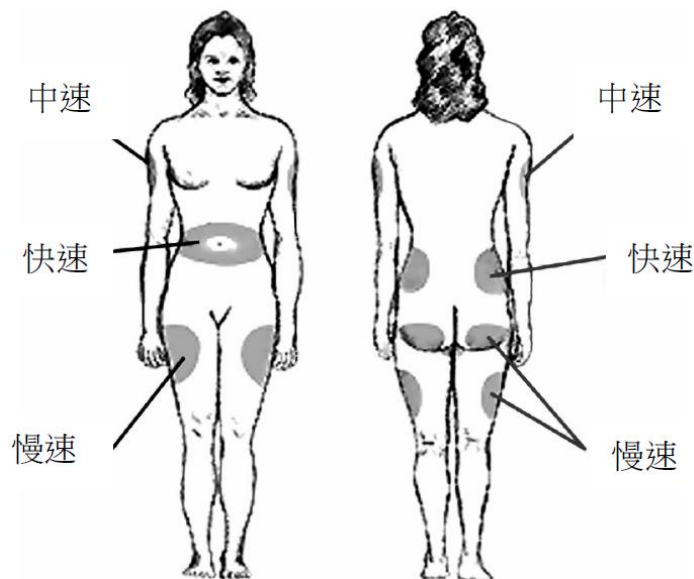


胰島素在你身體生效的快慢取決於以下多種因素。

- 你的身體狀況。
- 胰島素注射的身體部位。
- 你的運動量和種類。
- 你的注射和運動相隔的時間。

我應該在身體那一部份注射胰島素？

身體許多部位皆能注射胰島素。胃部附近注射的作用最快，大腿注射運作最慢。胳膊注射一般以中速運作。請向你的醫師或糖尿病導師查詢攝取胰島素的正確方式以及於身體何處注射。



我應如何儲存胰島素？

這取決於你使用多少胰島素。

如果你在30天內使用一瓶胰島素...

- 把藥瓶保存於室溫下使用。
- 把藥瓶保存於室溫下使用。藥瓶一旦打開，請在瓶上寫上由當日起30天。請每次開瓶時請重覆。
舉例來說，如果今天的日期是3年11月14日，你會寫在瓶子上12/14/03。
- 藥瓶需於30天後丟棄。

如果你在30天內使用少於一瓶胰島素...

- 藥瓶需於所有時間保存於冰箱中。
- 請不要把藥瓶存於於在極度寒冷的地方如凍櫃。
- 請不要把藥瓶存放在炎熱的地方，如汽車的後尾箱或靠近窗口。

胰島素於炎熱和極端寒冷下分解以及不能運作。因此在家中應保存額外的胰島素。請注意所有額外的胰島素應存放在於冰箱中。

胰島素有何副作用？

最常見的副作用包括體重增加和低血糖(葡萄糖)。你需要胰島素以有效控制你的血糖。你的醫師將與你一起決定最佳的治療方案以助你有效控制糖尿病。

索取更多資訊

請聯絡一位糖尿病導師(護士、營養師、藥劑師、以及其它專業醫護人員)。
要在你附近尋找一位糖尿病導師，請致電：

美國糖尿病協會教育專員免費熱線1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874)

或瀏覽網站 www.aadenet.org 點擊"Find an Educator" (尋找教育專員)。