

# *STARTING INSULIN*

*For people with type 2 diabetes*



*What you need to know*  
開始使用胰島素須知

致二型糖尿病患者

*Chinese*



Classification Number: 0768-01-010  
Date Issued: Dec 2007  
Review Date: Dec 2009



## 高血糖症

高血糖症是當你的血糖指數停留在**15 mmol/L**以上，這太高了。

血糖過高的病徵：

- ▶ 格外的口渴和小便頻密
- ▶ 疲倦
- ▶ 視力模糊

一些人可能沒有症狀，他們只在測試血糖時才注意到他們的血糖過高。

### 如果我的血糖過高應該怎麼辦？

如果你吃過多的甜點或含澱粉的食物，你的血糖指數可能會過高。

你的血糖指數也可能過高，當：

- ▶ 你感到身體不適時或有感染時
- ▶ 你改變了運動量
- ▶ 你的胰島素劑量太低或你錯過注射胰島素

如果你的血糖指數在幾小時後回降，通常你不需要擔心。但如果它在幾小時或數天後仍然過高(**15mmol/L**以上)，這表示你需要更多的胰島素。

如果我的血糖持續過高應該怎麼辦？

- ▶ 更頻密地測試你的血糖
- ▶ 約見你的醫生或護士以尋求建議

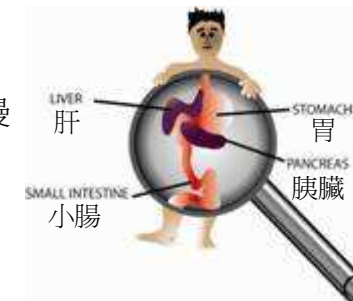
## 爲什麼我需要胰島素？

你的醫生建議你開始注射胰島素作爲你下一步的糖尿病治療。

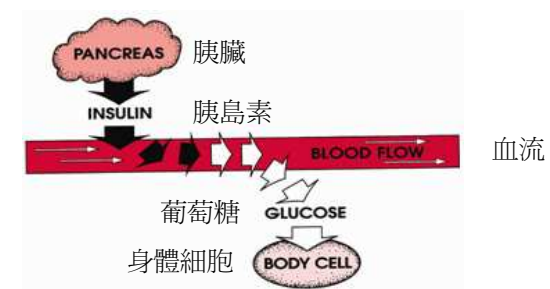
過去你可能以調節飲食、有規律地運動和服藥來控制你的糖尿病。這些治療仍然重要，不過你的治療計劃現在需要再加上胰島素。

二型糖尿病患者需要胰島素來幫助他們控制糖尿病和保持健康狀況是很普遍的。

這是因爲你的胰臟隨著時間而開始減慢和停止製造足夠的胰島素給你的身體。  
(參閱圖形)



胰島素幫助血液內的葡萄糖轉移到身體的細胞以製造能量。如果葡萄糖不能進入你的細胞，它將停留在你的血液內，並漸漸地造成對血管、神經、眼睛、心臟和腎臟的損壞。同時你會失去精力。



請緊記，糖尿病患者的理想血糖指數是在 **4 - 7 mmol/L** 之間(飯前)。



## 我的身體如何得到胰島素？

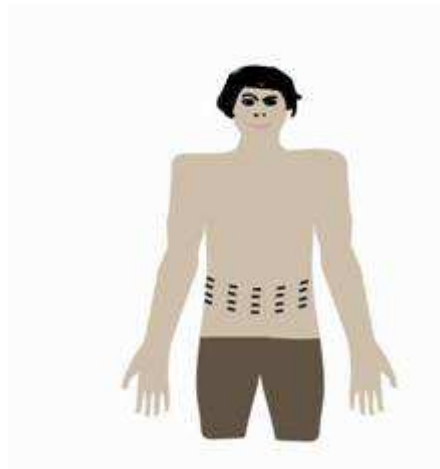
胰島素不能以藥片服用，因為你的胃酸會破壞它。這就是你需要注射胰島素的原因。

胰島素可以利用注射器注射，但大多數人利用胰島素注射筆注射。



## 我應該在什麼部位注射胰島素？

你的腹部是注射胰島素的最好地方。胰島素需要注射到皮膚下的脂肪層。



重要的是，你每次注射胰島素時應該沿著腹部移動，使用不同的位置注射。

這是為了防止脂肪塊的形成，因為脂肪塊會改變胰島素的運作。

你的護士或醫生會指示你如何做。大多數人認為注射胰島素比刺手指驗血較少疼痛。

5-10 分鐘後，重復測試你的血糖指數。如果它仍然低於 4 mmol/L，重復上述的選擇。

如果你沒有檢驗血糖的儀器，以及在 5-10 分鐘後沒有感到好轉，重復上述的選擇。

每 5-10 分鐘，重復測試你的血糖指數，直至它回升至 4 mmol/L 以上。

當你的血糖指數回升至 4 mmol/L 以上便要進食正餐（如果恰恰是你通常用餐的時間）或吃一些小點，例如：

- ▶ 一片薄麵包或
- ▶ 一杯牛奶或
- ▶ 2 至 3 片薄脆餅乾或
- ▶ 小杯酸奶或
- ▶ 小塊新鮮水果



作好準備—你應該經常隨身攜帶一些含糖的食品，以備低血糖時使用。

## 如果我有低血糖症應該怎麼辦？

如果可能的話，先測試你的血糖指數。否則，如果你感到任何低血糖症狀，請立即處理。

選擇下列其中一種“含糖”食品以盡快提升你的血糖指數：

- ▶ 一湯匙的果醬，或蜂蜜，或食糖



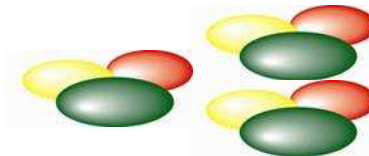
或

- ▶ 半杯普通的檸檬汽水（lemonade）或含糖飲料



或

- ▶ 8—10 粒豆狀膠質糖果（jelly beans）



或

- ▶ 你可以使用從藥房購買的葡萄糖片劑或葡萄糖粉：
  - ▶ 3 至 4 片 Vita Energy 葡萄糖片劑 或
  - ▶ 3 至 4 片 Dextro Energy 葡萄糖片劑 或
  - ▶ 溶解 2 滿茶匙的葡萄糖粉於水中飲用

## 我要在什麼時候和多久注射一次胰島素？

你每天需要注射一次或兩次胰島素。注射的時間將取決於你的最高血糖指數發生在什麼時候。

大多數人發現他們的血糖指數在**早晨醒來的時候過高**（7以上就是過高）。這並非因為你前一個晚上吃過些什麼東西，而是因為你的身體在夜間製造葡萄糖。要降低你早晨時的血糖指數，你需要在**睡覺以前注射胰島素**。

你開始時注射的劑量（睡前）是

每天在 \_\_\_\_\_（時間）注射 \_\_\_\_\_ 單位

這劑量可以每星期增加 \_\_\_\_\_ 單位直至你早餐以前的血糖指數降至 5 - 7 mmol/L，並保持在這個指數至少一星期。

少數的人發現他們最高的血糖指數是在**稍後的時候**才發生的。這些人通常需要在**早晨注射胰島素**。

你的醫生或護士將會幫助你開始和調節你的胰島素劑量，並且告訴你什麼時候需要聯繫他們。要調節至適合你的劑量，一般需要數星期的時間。

有些人可能需要每天注射兩次或以上的胰島素來得到較好的血糖控制。

如果你對你的胰島素注射有任何問題或關注，請與你的醫生或護士商討。



## 爲什麼有不同類型的胰島素？

有些胰島素的藥效較短，而另一些比較長。有一些胰島素是兩者的混合。

你的醫生和糖尿病小組將爲你決定哪一種胰島素最適合你，並且爲你調節劑量，以幫助你盡量保持血糖指數在接近正常的範圍(飯前4 - 7 mmol/L)

知道你注射哪一種胰島素是很重要的。

你應該考慮配帶一個醫療手鐲。如果萬一發生意外事故，它可以告訴其他人你在注射胰島素。



## 什麼原因造成低血糖症？

1. 我是否沒有進食正餐或小吃，或延遲進食正餐或小吃，或沒有攝取足夠的碳水化合物（澱粉類）食物？



2. 我是否比平常更過量地運動，卻沒有補充額外的碳水化合物食物？



3. 我是否注射過量的胰島素或服食過量的糖尿病片劑？



4. 我是否空腹飲酒？



告訴你的醫生或護士，如果

- ▶ 你剛開始注射胰島素時，發生低血糖症，或
- ▶ 經常發生低血糖症

## 低血糖症

這是當你的血糖降至 4 mmol/L 以下。請閱讀隨後的幾頁，知道如何立即採取措施處理低血糖症是很重要的。

### 低血糖症的感覺是怎樣的？

你可能會有下列的某些或所有症狀：

視力模糊

嘴唇或舌頭發麻  
或有針刺感

饑餓

心臟劇烈地跳動

面色蒼白及出汗



有時會感到混淆、焦慮或煩躁

頭痛

頭昏眼花（眩暈）

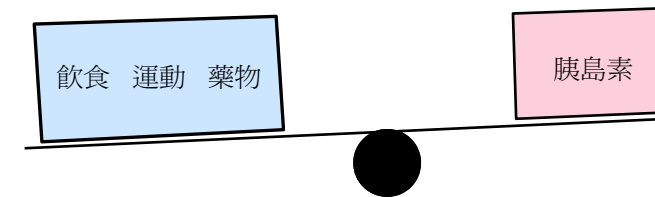
頭暈

雙手發抖

雙膝無力及發抖

## 胰島素有任何副作用嗎？

胰島素的副作用並不普遍。但如果你的飲食、運動、口服藥物和胰島素掌握得不平衡，你的血糖指數可能會過低，這稱為“低血糖症”。



在第十二頁，我們會告訴你當“低血糖症”發生時應該如何處理。

如果你有任何副作用，而你認為是由胰島素引起的，請諮詢你的醫生。

### 我怎樣儲存胰島素？

還沒有打開的胰島素應該儲存在冰箱內，這可以保持它的有效性。

你使用的胰島素可以在室溫下儲存一個月，過後必須把它丟棄。



#### 不要：

- ▶ 使用已經變色或變成塊狀的胰島素
- ▶ 使用已經過期的胰島素
- ▶ 凍結胰島素，或放置胰島素在太熱或陽光直射的地方
- ▶ 使用包裝破裂的胰島素

### 我現在使用胰島素，那我需要改變我的飲食嗎？

健康飲食仍然是治療糖尿病的重要部分。如果你不遵循健康飲食計劃，那麼你將難於控制你的血糖指數。

如果你的進食量超過你身體需要的能量，你將會增加體重。

有規律地進食正餐和小吃是很重要的（參閱你的飲食計劃），這樣你可以平衡你進食的食物和胰島素的注射量。

### 怎樣監察我的血糖？

檢驗血糖指數可以幫助你知道你的身體對你的飲食計劃、運動、糖尿病藥物和胰島素的反應。

目標是要盡量保持血糖指數接近正常範圍（飯前 4 - 7 mmol/L）。



你剛開始注射胰島素的期間，你需要每天測試血糖3-4次。但當胰島素劑量調節至最適合你時，你可以減少測試的次數。

大多數的人每週測試他們的血糖2天至4天，每天 3-4 次（通常在進食正餐以前和睡覺或吃宵夜以前）。有時候他們也需要在進食正餐以後兩小時測試。

如果你感覺不舒服，  
增加驗血次數是很重要

你應該保持一份血糖測試記錄，這將有助於顯示出你的糖尿病是否得到適當的控制，或是否需要改變目前的治療方案。

