

僅供按處方注射胰島素的女性

為什麼需要服用胰島素？

胰島素是一種激素，將糖、澱粉和其他食物轉化為日常生活所需的能量。女性需服用胰島素是因為胰腺不能分泌足夠的胰島素使身體正常運轉。

以下是需要胰島素的原因：

- 患有**1型糖尿病**，胰腺不分泌胰島素。
- 患有**2型糖尿病及妊娠糖尿病**，荷爾蒙讓母親體內的胰島素無法發揮作用。這個問題被稱為「胰島素抵抗」。胰島素抵抗讓母體很難使用胰島素，不能很好地為胎盤提供營養、幫助嬰兒生長發育。

胰島素能持續多久？

胰島素的種類不一，具體取決於它們的起效速度和持續時間。

常用的四種類型胰島素：

- 速效：Lispro (Humalog) 和 Aspart (Novolog)
- 短效：常規 (Humulin R、Novolin R)
- 中效：NPH (Humulin N、Novolin N)
- 長效：Glargine (Lantus)

胰島素比較：

類型	名稱	起效	高峰	持續時間
速效	Novolog/ Humalog	5至15分鐘	30至90分鐘	< 5小時
短效	常規	30至60分鐘	2至3小時	5至8小時
中效	NPH	2至4小時	4至10小時	10至16小時
長效	Lantus	2至4小時	無高峰	20至24小時

胰島素有3個特徵：

- **起效**是指胰島素進入血液並開始降低血糖(糖)之前的時間。
- **高峰時間**是指胰島素發揮最大藥效降低血糖(糖)的時間。
- **持續時間**是指胰島素持續降低血糖(糖)的時間。

Novolog/Humalog (速效) 胰島素通常餐前5至15分鐘注射，控制餐後血糖。

常規 (短效) 胰島素早餐前30分鐘及/或餐前30分鐘注射，控制餐後血糖。

NPH 胰島素早晚注射。與早上(上午5:00至上午10:00)注射相比，晚上注射NPH能更好讓胰島素降低皮質醇和生長激素釋放導致的高血糖。

Lantus (長效) 胰島素控制餐後和夜間血糖。

- 通常每天睡前注射一次。
- 或者根據日程安排在一天中任何時間(每天同一時間)注射。
- 不得在同一注射器中混合其他胰島素

關於胰島素，請牢記：

- 您當前使用的藥瓶在室溫(低於85華氏度)下最多儲存一個月。期限過後，就應該銷毀未開封的胰島素。如果溫度過熱，請將胰島素放進冰箱。
- 使用前，請將未開封的藥瓶存放在冰箱中。
- 胰島素藥瓶只能在手中滾動，切勿搖動。
- Novolog胰島素和常規胰島素應該始終澄清，如發現不再澄清，請丟棄。
- NPH胰島素在手中滾動時應該呈雲霧狀。切勿使用顆粒浮在溶液中或粘在瓶子上的胰島素。

注射胰島素

如何獲得胰島素？

可透過注射獲得胰島素。用很小的針頭，向皮下約半英寸注射。大多數人每天注射一或兩次。有些女性對給自己注射胰島素感到擔憂。然而，大多數人都能快速輕鬆地學會這

項技能。她們發現注射胰島素並沒有想像的那麼可怕，也不會傷害到自己。糖尿病照顧者或護士會一直教導注射胰島素的所有指令，直到您能夠自己注射。

擬定一種胰島素

下面介紹如何將胰島素注入注射器。如果您只注射一種胰島素，請遵循以下指示：

- 洗乾淨手。
- 拿起一隻乾淨的注射器。
- 摘去注射器針套。
- 針頭朝上，輕拉注射器柱塞，直到柱塞頂端與所需注射胰島素單位數齊平。推動針頭刺穿胰島素藥瓶的橡膠頂部。
- 推動柱塞，使注射器中的空氣進入胰島素瓶。
- 將針停留在胰島素瓶內，倒轉藥瓶和注射器，讓藥瓶在注射器上方，針頭在液體中。
- 回拉注射器柱塞，胰島素注入注射器，直到與您所需注射胰島素單位數齊平。
- 注射器中的胰島素不應該出現大於針尖的氣泡。如果有，請輕彈注射器側面，使氣泡聚集到頂部。推動注射器，將氣泡排出，並重新調整注射器中的胰島素量(如需要)。
- 確定注射器中注入適量胰島素後，從藥瓶中拔出針頭。現在準備好給自己注射胰島素。

(反面繼續)



擬定兩種胰島素

如需注射常規和NPH兩種胰島素，請始終先將常規胰島素注入注射器：

- 洗干淨手。
- 拿起一隻乾淨的注射器。
- 摘去注射器針套。
- 回拉注射器柱塞，使柱塞與您所需注射的NPH（雲霧狀）胰島素單位數齊平。
- 將針刺入NPH胰島素藥瓶橡膠頂部（不接觸胰島素）。
- 推動柱塞，使空氣進入藥瓶。從藥瓶中拔出針。（不接觸胰島素）。
- 回拉注射器柱塞，使柱塞與您所需注射的常規（澄清狀）胰島素或NPH（澄清狀）胰島素單位數齊平。
- 將針刺入常規胰島素或NPH胰島素藥瓶橡膠頂部。
- 推動柱塞，使空氣進入藥瓶。
- 將針停留在胰島素瓶內，倒轉藥瓶和注射器，讓藥瓶在注射器上方，針頭在液體中。
- 回拉注射器柱塞，胰島素注入注射器，直到與您所需注射的常規胰島素單位數齊平。
- 注射器中的胰島素不應該出現大於針尖的氣泡。如果有，請輕彈注射器側面，使氣泡聚集到頂部。推動注射器，將氣泡排出，並重新調整注射器中的胰島素量（如需要）。從藥瓶中拔出針頭。
- 將針刺入NPH胰島素藥瓶橡膠塞。按住藥瓶和注射器，讓藥瓶在注射器上方，針頭在液體中。
- 回拉注射器柱塞，調至胰島素混合總劑量單位數。
- 緩慢回拉，盡量使胰島素中產生最少氣泡。
- 確定注射器中注入適量胰島素後，從藥瓶中拔出針頭。現在準備好給自己注射胰島素。

給自己注射胰島素

注射胰島素的最佳部位是腹部。因為您是孕婦，所以可能看起來很奇怪。請記住，將針稍稍刺入皮下部位，這樣就不會傷害寶寶。注射胰島素的第二選擇部位是手臂，也可在大腿處注射。如果在大腿處注射，走路會使胰島素吸收得更快。這樣會迅速改變血糖濃度。

應該每次選擇不同部位注射胰島素。把注射區域想象成棋盤。每次給自己注射時，都使用不同方格的棋盤。用完所有方格後，再從頭開始。

以下是進行注射的步驟：

- 如上文所述將胰島素注入注射器。
- 清潔注射部位，把拇指和食指放在注射部位兩側。
- 輕按兩根手指，稍稍「捏起」該部位皮膚。
- 另一隻手拿起注射器。
- 用手和手腕又快又準地將針頭直接推入皮膚。撤下兩根手指，讓皮膚放鬆。
- 推動注射器柱塞，將所有胰島素注入皮下。
- 將針頭和柱塞拉出，放在一邊。
- 如果皮膚表面有任何液體，請用乾淨的紙巾或紗布拂去。請勿擦拭。
- 恭喜您，您成功了！

處理用過的刺血針、注射器和針頭

請與廢物管理公司聯絡，了解他們是否有優選方式處理這些物品。

您可以從當地藥房購買銳器處理容器，裝入用過的臟針。

胰島素是否有副作用？

如果胰島素超過身體正常需要，血糖可能過低。這被稱為「低血糖症」。引發的原因包括：

- 胰島素過多（或口服藥物，如治療妊娠糖尿病的格列本脲（Glyburide））。
- 注射胰島素後，運動或活動過量。
- 注射胰島素或口服格列本脲等藥物後，不吃或延誤正餐或小食，或食用的食物比平常少。

低血糖的症狀包括：

話語不清	神經緊張	出汗
心跳加速	嘴唇刺痛	虛弱
飢餓	頭痛	發抖
混亂		

有助於防止低血糖症的方法：

- 正常進餐，吃零食。
- 隨時攜帶零食和葡萄糖片。
- 確保正餐和睡前小食含蛋白質。

如果出現這些症狀，該怎麼辦？

請檢查血糖。

治療低血糖—15規則

按照15規則，吃15克碳水化合物以治療低血糖症，然後在15分鐘後重新檢查血糖，就可能看到至少提高15點。

如果血糖高於50及低於70且有症狀：

1. 喝8盎司脫脂牛奶。15分鐘後重新檢查血糖。
 2. 如果仍低於70且有症狀，繼續喝牛奶。
 3. 每15分鐘重複檢查一次血糖，直到血糖高於70。
 4. 當血糖高於70時，吃點零食（半個三明治）。
- 如果對牛奶過敏，就喝4盎司果汁。

如果血糖低於50且有症狀：

1. 喝4盎司果汁。
2. 15分鐘後重新檢查血糖。如果血糖高於50且有症狀，喝8盎司脫脂牛奶。
3. 每15分鐘重複檢查一次血糖，直到血糖高於70。
4. 當血糖高於70時，吃點零食（半個三明治）。

如果發現失去意識，特別是患有1型糖尿病：

請立即注射1毫克胰高血糖素。

如果生病了，未照常飲食怎麼辦？

生病可能會導致糖尿病控制出現問題。如果您不能照常飲食，請遵循以下準則：

- 與醫生或護士保持聯絡，以獲得有關治療的指導和建議。
- 每2至4小時檢查一次血糖。如果血糖偏高，讓醫生或護士知道。如果血糖偏低，試著喝一些果汁、蘇打水或牛奶。

重要提示：

- 請記住，按照醫護團隊的建議經常檢查血糖。

- 每天檢查幾次體溫。
- 如果仍然可以吃固體食物，請務必全天飲用足量無熱量的液體。
- 如果不能吃固體食物，請喝果汁、牛奶（如果非常噁心可以喝七喜）。用喜歡又容易消化的食物（如餅乾、烤麵包、湯、熱穀物、米飯等）代替正餐。
- 患者不需要每天測酮—除非醫護人員提出指示。如果酮處於中高水平，請致電醫生。
- 注射正常的胰島素劑量。