

Диабет и инсулин: ваш индивидуальный план

For an English version, see
"Diabetes and Insulin: Your Personal Plan,"
dia-ah-24478



allinahealth.org





Замечания или вопросы

Замечания или вопросы

Ваш план использования инсулина

Цель:

Уровень глюкозы в крови натощак _____ мг/дл

Уровень глюкозы в крови перед едой: _____ мг/дл

Уровень глюкозы в крови через 2 часа после еды: _____ мг/дл

Уровень глюкозы в крови перед сном: _____ мг/дл

Завтрак		
Проверьте уровень глюкозы в крови: <input type="checkbox"/> до <input type="checkbox"/> после		
Инсулин	Тип _____	Количество _____
Ленч		
Проверьте уровень глюкозы в крови: <input type="checkbox"/> до <input type="checkbox"/> после		
Инсулин	Тип _____	Количество _____
Обед		
Проверьте уровень глюкозы в крови: <input type="checkbox"/> до <input type="checkbox"/> после		
Инсулин	Тип _____	Количество _____
Перед сном		
Проверьте уровень глюкозы в крови: <input type="checkbox"/> до <input type="checkbox"/> после		
Инсулин	Тип _____	Количество _____

Базальный (фоновый) инсулин:

Инсулин этого вида нужно вводить каждый день примерно в одно и то же время. Это обеспечивает устойчивый уровень инсулина в организме примерно в течение суток.

Вид инсулина	Начинает действовать	Пик	Прекращает действовать
Длительного действия*: Лантус (Lantus® (glargine)) Левемир (Levemir® (detemir))	2 часа	Нет пика	24 часа
Промежуточного действия: NPH (N) Хумулин (Humulin® N), Новолин (Novolin® N)	2 – 4 часа	4 – 8 часов	10 – 16 часов

*Lantus® и Levemir® нельзя смешивать ни с какими другими видами инсулина.

Инсулин, гипогликемия и вождение машины

Если вы принимаете инсулин, всегда проверяйте уровень глюкозы в крови перед вождением машины.

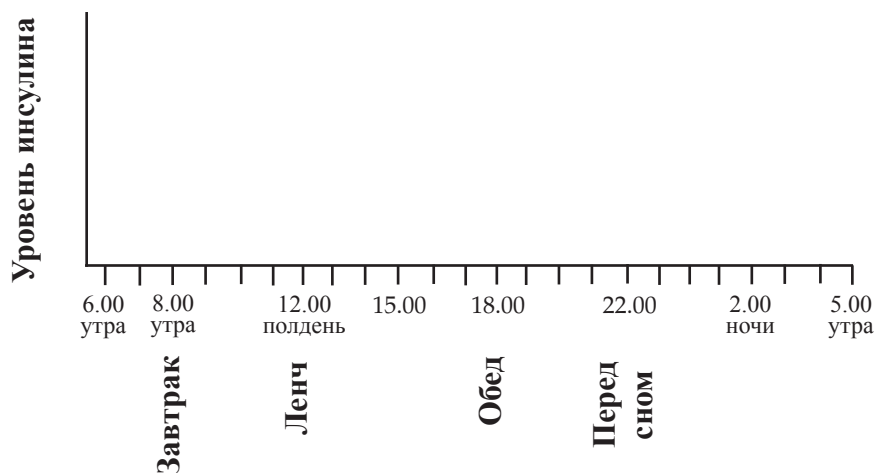
- Если уровень глюкозы в крови ниже 80 мг/дл, не водите машину.
- Если уровень глюкозы в крови между 80 и 100 мг/дл, съешьте 10-20 быстроусвояемой глюкозы.
- Съедайте больше углеводов, когда вам предстоит длительное вождение машины.
- Всегда держите в машине быстроусвояемые углеводы. (См. список на странице 11.)

Комбинированный инсулин:

Инсулин этого вида обеспечивает потребность вашего организма и в болюсном, и в базальном инсулине. Обычно вы будете вводить его перед завтраком и перед ужином.

Вид инсулина	Начинает действовать	Пик	Прекращает действовать
Промежуточного действия / быстрого действия Хумалог Микс (Humalog [®] Mix 75/25) Хумалог Микс (Humalog [®] Mix 50/50 (lispro protamine lispro)) Новолог Микс (NovoLog [®] Mix 70/30 (aspart protamine aspart))	5 – 15 минут	1 – 2 часа/ некоторое увеличение через 4 – 8 часов	10 – 16 часов
НPH и регулярный инсулин Хумулин (Humulin [®] 70/30) Новолин (Novolin [®] 70/30) Хумулин (Humulin [®] 50/50)	30 – 45 минут	2 – 3 часа / 4 – 8 часов	10 – 16 часов

Как действует инсулин



Лечение

- При появлении симптомов немедленно проверить уровень глюкозы в крови.
- Если уровень глюкозы низкий, то нужно съесть или выпить 15 г углеводов. Например:
 - полчашки фруктового сока (сахар добавлять не нужно)
 - полчашки безалкогольного газированного напитка
 - 7 или 8 леденцов Lifesavers® или других леденцов
 - 1 столовую ложку меда или сахара
 - 2 столовых ложки изюма
 - 3 большие конфеты–пастилы (типа «marshmallow»)
 - 1 чашку обезжиренного молока
 - 3 – 4 таблетки глюкозы
 - 15 г глюкозы в виде желе.
- После того как вы съели что-нибудь из перечисленного выше, проверяйте уровень глюкозы в крови каждые 15 минут; если уровень по-прежнему низкий, съешьте еще 15 г углеводов. Делайте это до тех пор пока уровень глюкозы в крови не превзойдет 80 мг/дл при отсутствии симптомов.

Симптомы

Менее опасные (один или несколько из перечисленных ниже):

- потливость
- дрожь
- чувство слабости/усталости
- чувство беспокойства или нервозности
- сильное сердцебиение
- чувство голода
- слабая головная боль
- ощущение покалывания вокруг губ и на языке

Более опасные:

- остекленевшие глаза или неподвижный взгляд
- невнятная речь
- спутанность сознания
- нетвердая походка

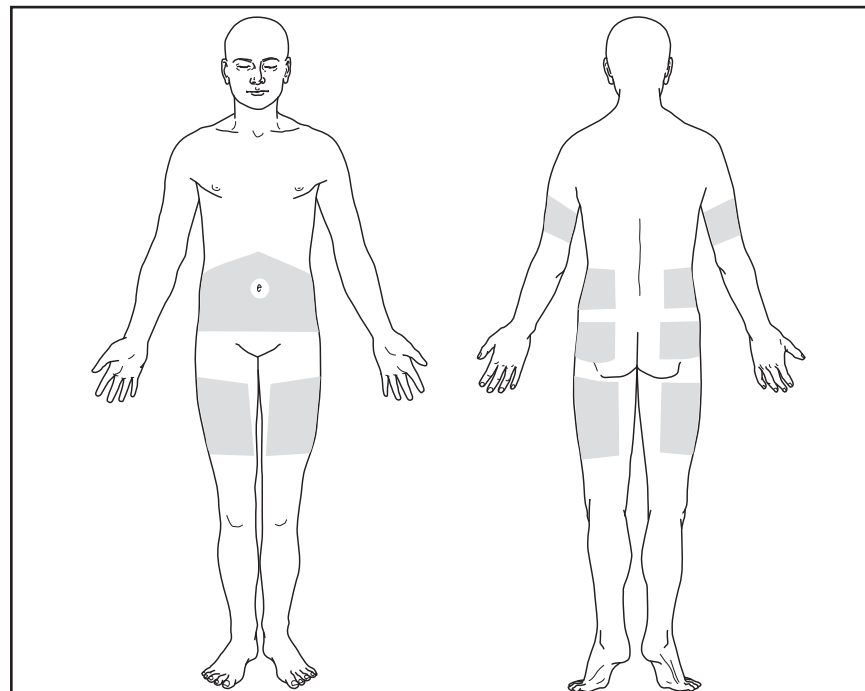
Очень опасные (редко):

- потеря сознания
- конвульсии.

Куда вводить инсулин

Выберите область для инъекций на животе, верхней или наружной части бедра, задней плечевой части руки, или на ягодицах. Вводите инсулин в выбранную область в течение 2 недель, каждый раз в другой участок этой области. Через 2 недели делайте инъекции в другую область. Живот является общепринятым местом для инъекций инсулина.

Помните: не вводите инсулин в районе пупка.



© Allina Health System

На рисунке серым отмечены области для инъекций инсулина.

Хранение инсулина

- Вы можете хранить флаконы с инсулином при комнатной температуре, если вы предполагаете их использовать в течение 30 дней. Остальной инсулин храните в холодильнике. По истечении 30 дней все открытые флаконы с инсулином нужно выбросить.
- Если вы используете инсулиновые шприц-ручки, учтите, что срок их хранения при комнатной температуре может быть от 10 до 42 дней, в зависимости от вида инсулина. Уточните это у фармацевта или специалиста по диабету.
- Перед использованием каждого флакона с инсулином или шприца-ручки посмотрите на срок годности. Если срок годности истек, то использовать нельзя, нужно выбросить.
- Инсулин должен находиться в месте, защищенном от прямого солнечного света; инсулин нельзя замораживать.
- Не используйте инсулин, если он комковатый, прилипает к краям флакона/шприца или у него изменился цвет.
- При поездках держите инсулин при себе. Не оставляйте его в машине или других транспортных средствах. При поездках рекомендуется иметь в запасе дополнительное количество инсулина, шприцов и тест-полосок.
- При полетах существуют правила, которые пассажиры должны соблюдать. Узнайте об этом в авиакомпании до полета.
 - Все лекарства должны быть в оригинальных упаковках с аптечными этикетками.
 - Все лекарства, шприцы и т. п. должны быть в ручной клади.
 - Обсудите подробно обстоятельства поездки с врачом, медсестрой или специалистом по диабету.

Гипогликемия или низкий уровень глюкозы в крови

Гипогликемия означает, что уровень глюкозы в крови низкий, обычно ниже 70 мг/дл.* Симптомы гипогликемии развиваются быстро и требуют незамедлительного лечения.

* От организма индивидуального человека зависит, какой именно для него показатель уровня глюкозы в крови является низким, и поэтому очень важно выяснить у своего врача, медсестры или специалиста по диабету, какой показатель уровня глюкозы в крови является слишком низким в вашем случае.

Причина	Предотвращение
Недостаточно еды.	Соблюдайте режим всех приемов пищи и перекусов.
Более интенсивная, чем обычно, физическая активность.	Не занимайтесь физкультурой в то время, когда действие лекарства от диабета достигает пикового уровня.
Потребление алкоголя без еды.	Алкоголь можно потреблять только во время еды или перекуса.
Слишком большая доза противодиабетического лекарства.	Принимайте лекарства только в прописанной дозе.