Commencing Insulin Therapy: *Thai*

เริ่มการบำบัด ด้วยอินซูลิน

Great state. Great opportunity.

Queensland Government

Commencing Insulin Therapy: *Thai*
05/2014

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013

งานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ครีเอติฟ คอมมอนส์ แอททริบิวชั่น ไม่ใช่มาจากใบอนุญาตออสเตรเลีย 3.0 ดั้งเดิม เพื่อที่จะดูสำเนาใบอนุญาตนี้ โปรดไปที่ http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en. ในสาระสำคัญ ท่านมีเสรีภาพที่จะลอกและสื่อสารงานนี้ในรูปแบบปัจจุบัน ตราบเท่าที่ท่านอ้างถึงเครือข่ายสเตทไวด์ ไดอาบีติส คลินิคัล เน็ตเวิร์ค, หน่วยคลินิคัล แอคเซส และ รีดีไซน์ ยูนิต, กระทรวงสาธารณสุข, ควีนสแลนด์ เฮลธ์ และปฏิบัติตามเงื่อนไขของใบอนุญาต ท่านจะต้องไม่แก้ไขหรือดัดแปลงเอกสารไม่ว่าจะในทางใด

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อผู้ประสานงานของเครือข่ายสเตทไวด์ ไดอาบีติส คลินิคัล เน็ตเวิร์ค, หน่วยคลินิคัล แอคเซส และ รีดีไซน์ ยูนิต, กระทรวงสาธารณสุข GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, อีเมล CARU@health.qld.gov.au, โทรศัพท์ (07) 3646 9872 สำหรับการอนุญาตนอกเหนือจากขอบเขตใบอนุญาตนี้ โปรดติดต่อ: เจ้าหน้าที่สินทรัพย์ทางปัญญา, ควีนสแลนด์ เฮลธ์, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, อีเมล ip_officer@health.qld.gov.au, โทรศัพท์ (07) 3328 9862

อินซูลินทำอะไร?

ระหว่างตั้งครรภ์ สตรีจะผลิตอินซูลินมากกว่าสองถึงสามเท่าเพื่อที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากตับอ่อน ซึ่งทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง อินซูลินทำหน้าที่เสมือนเป็นกุญแจไขเซลล์ทั้งหลายให้เปิดออกเพื่อกลูโคสจากอาหารที่เรารับประทานจะได้ผ่านเข้าไปได้และเพื่อใช้เป็นพลังงาน

ความต้องการอินซูลินระหว่างตั้งครรภ์

ฮอร์โมนจากรกจะถูกผลิตออกมาในจำนวนที่เพิ่มมากขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ ในขณะที่ฮอร์โมนเหล่านี้จำเป็นสำหรับความผาสุกต่อเนื่องของทารก แต่มันต้านทานผลของอินซูลินในร่างกายของท่าน (การต้านทานอินซูลิน) สำหรับสตรีบางคน การรับประทานอาหารที่ถูกอนามัยและสมดุลไม่เป็นการเพียงพอที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่

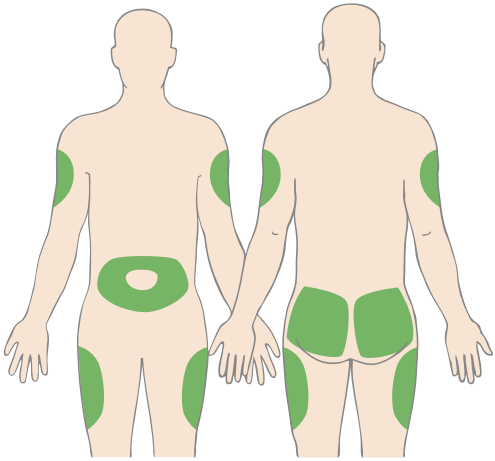
สตรีส่วนใหญ่ที่เป็นโรคเบาหวานประเภท 2 และจนถึงร้อยละ 50 ของสตรีที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์จำเป็นต้องรับการฉีดอินซูลินระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ อินซูลินที่ท่านฉีดเป็นอินซูลินที่เหมือนกับและทำหน้าที่อย่างเดียวกันกับอินซูลินที่ร่างกายของท่านผลิตออกมา อินซูลินที่ฉีดจะไม่เป็นอันตรายต่อทารกของท่าน

การบำบัดด้วยอินซูลินสำหรับสตรีที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์นั้น ก็เพื่อทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง โดยการทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ในระดับปกติ ท่านก็จะสามารถหลีกเลี่ยงโรคแทรกซ้อนต่างๆ ระหว่างที่ท่านกำลังตั้งครรภ์ ขณะที่เจ็บครรภ์ สตรีส่วนใหญ่ที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์และจำเป็นต้องรับการบำบัดด้วยอินซูลิน สามารถหยุดการฉีดอินซูลิน ให้ตนเองได้

ประเภทต่าง ๆ ของอินซูลิน

มีอินซูลินนานาประเภทให้เลือก ซึ่งอยู่ได้เป็นนานในระยะเวลาต่างๆ กัน แพทย์ของท่านจะออกใบสั่งให้เหมาะสมกับความต้องการของท่าน การใช้อินซูลินทำได้ด้วยการใช้ปากกาอินซูลิน หลอดฉีด หรือเข็มฉีดยา ตามปกติ ควรเริ่มด้วยการใช้อินซูลินขนานเล็กก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขนานตามลำดับ จนกระทั่งระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงถึงระดับปกติ กรรมวิธีนี้แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล

บริเวณที่ฉีดยา



การฉีดอินซูลินเป็นการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง โดยต้องไม่ให้ถูกเส้นประสาท เส้นโลหิตดำ และ เส้นโลหิตแดง บริเวณที่ฉีดได้โดยปลอดภัยคือ ต้นขา ช่องท้อง แขน และ ก้น ระหว่างตั้งครรภ์ ขอแนะนำให้ฉีดที่ช่องท้องและต้นขา ในขณะที่ครรภ์ของท่านกำลังเติบโต ท่านอาจรู้สึกว่าการฉีดที่ต้นขาสบายมากกว่าฉีดที่อื่น หลีกเลี่ยงการฉีดที่ด้านในของต้นขาหรือที่ใกล้กับข้อต่อ บริเวณที่ฉีดแต่ละแห่งมีอัตราการดูดซึมต่างกัน ดังนั้นจึงไม่ขอแนะนำให้หมุนเวียนเปลี่ยนบริเวณที่ฉีดบนร่างกายแต่ละวัน เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องหมุนเวียนการฉีดภายในบริเวณที่ฉีดประจำเท่านั้น เช่นภายในบริเวณต้นขา

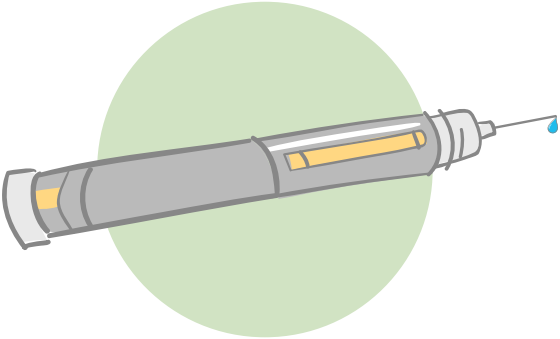
- ถ้าท่านฉีดวันละสองครั้งหรือมากกว่านี้ ควรเลือกบริเวณที่ฉีดตอนเช้าและตอนบ่ายคนละแห่ง (เช่น ฉีดตอนเช้าที่ ต้นขาซ้าย และฉีดตอนบ่ายที่ต้นขาขวา)
- เริ่มจากท่อนบนของต้นขา แล้วเลื่อนลงมา 2–3ซม. (หนึ่งนิ้ว) แต่ละวัน เมื่อท่านเลื่อนลงมาอีกประมาณความกว้างของฝ่ามือจะถึงหัวเข่า ให้กลับไปตั้งต้นฉีดแถวใหม่ พยายามฉีดให้เป็นแถวลงมาดังกล่าวเท่าที่จะสามารถฉีดได้อย่างสะดวก
- หลังจากนั้นประมาณสี่สัปดาห์ ท่านอาจจำเป็นต้องย้อนกลับไปฉีดซ้ำที่แถวเดิมตามวงจร

โดยการฉีดอย่างเป็นระเบียบนี้ ท่านจะสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการฉีดยาที่จุดเดียวซ้ำหลายครั้ง หากเกิดมีรอยไหม้ รอยบุ๋ม อาการเจ็บ ผิวหนังเปลี่ยนสี หรือ มีก้อนนูนตรงจุดที่ฉีด ท่านต้องรีบแจ้งให้ผู้ให้การศึกษาโรคเบาหวานหรือแพทย์ของท่านทราบ

การเตรียมอุปกรณ์การฉีดอินซูลิน

1. จัดเครื่องเลือกขนานที่เลขศูนย์
2. กะอินซูลินสองยูนิต
3. จับอุปกรณ์โดยให้ปลายเข็มชี้ขึ้นข้างบน แล้วค่อยๆ ใช้นิ้วเคาะเพื่อไล่ฟองอากาศ
4. กด (ดัน) ปุ่มบนอุปกรณ์
5. ควรมองเห็นหยดอินซูลินที่ปลายเข็ม
6. ถ้ามองไม่เห็นหยดอินซูลิน โปรดทำตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นใหม่ จนกว่าจะมองเห็นหยดอินซูลินบนปลายเข็ม

ผู้ให้การศึกษาโรคเบาหวานหรือแพทย์ของท่านจะสอนท่านทีละขั้น และจะสาธิตให้ท่านดูว่าจะทำให้เกิดหยดอินซูลินได้อย่างไร และฉีดอินซูลินอย่างไร



เทคนิกการฉีด

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เสียบเข็มเข้ากับอุปกรณ์การฉีดหรือหลอดฉีด
3. เตรียมเข็มฉีดยากับอินซูลินเพื่อให้แน่ใจว่าอินซูลินไหลได้คล่องก่อนการฉีดแต่ละครั้ง
4. เลือกหาบริเวณที่จะฉีด
5. ฉีดอินซูลิน – ค่อยๆ ดันเครื่องสูบลงต่ำจนสุด
6. คอยสักครู่โดยนับ 5 ถึง 10 วินาที
7. ถอนเข็มออกแล้วทิ้งลงในถังขยะสำหรับของมีคม

การจับเนื้อตรงที่ฉีดให้นูนขึ้นมาจะจำเป็นก็ต่อเมื่อใช้เข็มบางขนาด

☐ ไม่ต้องหนีบเนื้อให้นูนขึ้นมา = เข็ม 4มม.

☐ หนีบเนื้อให้นูนขึ้นมา = เข็ม 5มม. หรือใหญ่กว่า

คลายการหนีบก่อนที่จะถอนเข็มออกจากบริเวณที่ฉีด

การจับต้องอินซูลิน

การเก็บรักษา

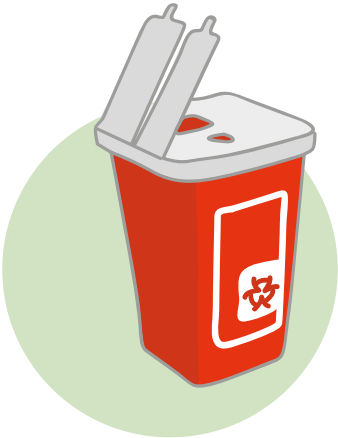
- ควรเก็บอินซูลินที่ยังไม่ใช้ไว้ในตู้เย็นที่มีความเย็นระหว่าง 2°–8°เซลเซียส อย่าเก็บไว้ในช่องแข็ง
- เก็บปากกา/คาร์ทริดจ์อินซูลินที่ใช้อยู่เป็นประจำไว้ในอุณหภูมิของห้อง
- ความร้อนจะทำลายอินซูลิน ดังนั้นจึงไม่ควรเก็บอินซูลินไว้ในรถ หรือที่ใดก็ตามที่อุณหภูมิสูงกว่า 40°เซลเซียส
- อย่าปล่อยให้อินซูลินถูกแสงแดดโดยตรง
- ตรวจสอบวันหมดอายุ
- กำจัดอินซูลินหลังจากที่เปิดใช้แล้วหนึ่งเดือน

การเดินทาง

- เก็บอินซูลินไว้ในภาชนะที่บุฉนวนไฟฟ้า
- อย่าใช้อุปกรณ์แช่แข็งที่เรียกว่าไอซ์ บริก
- ถ้าท่านเดินทางทางอากาศ ท่านควรมีจดหมายจากทีมดูแลสุขภาพของท่านติดตัวไปด้วย เพื่อที่ท่านจะได้นำอินซูลินและเข็มฉีดขึ้นเครื่องไปด้วยได้

การขับรถ

- ท่านควรใช้ความระมัดระวังในการขับรถ เพราะท่านกำลังใช้อินซูลิน
- ท่านจะต้องแจ้งให้กรมการขนส่งในชุมชนที่ท่านพำนักอยู่ทราบว่าท่านกำลังใช้อินซูลิน – ประเภท 1 และประเภท 2 เท่านั้น ไม่เป็นการจำเป็นถ้าท่านมี GDM และเริ่มใช้อินซูลิน
- หารือกับแพทย์ของท่าน – ท่านอาจต้องมีใบรับรองแพทย์
- ตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดของท่านก่อนขับรถ – ขอแนะนำว่าถ้าท่านจะขับรถระดับน้ำตาลในเลือดของท่านจะต้องอยู่ที่เลข ‘5’
- ไฮโปไกลซีเมีย (ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ) อาจทำให้ความสามารถของท่าน ในการขับรถอย่างปลอดภัยเลวลง
- ขอแนะนำให้ท่านเก็บอาหารว่างคาร์โบไฮเดรตไว้ในรถ
- จอดรถทันทีแล้วดับเครื่องยนต์ ถ้าท่านรู้สึกว่าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- จัดการกับเรื่องระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ และอย่าขับรถจนกว่าท่านได้ตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะต้องสูงกว่า ‘5’
- ระหว่างขับรถท่านต้องเอาเครื่องวัดติดตัวไปด้วยเสมอ



การกำจัดเข็มฉีดยา

หาซื้อถังขยะสำหรับใส่ของมีคมได้ตามร้านขายยาทั่วไป หรือที่ไดอาบีติส ออสเตรเลีย รัฐควีนสแลนด์

ติดต่อกับเทศบาลท้องถิ่นของท่านเกี่ยวกับภาชนะสำหรับกำจัดเข็มฉีดยาหรือของมีคม

ไฮโปไกลซีเมีย (ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ)

หลังจากที่ท่านเริ่มฉีดอินซูลิน เป็นสิ่งจำเป็นที่ท่านจะต้องดำรงรักษาความสมดุลระหว่างปริมาณอินซูลินที่ให้ ปริมาณอาหารที่ท่านรับประทาน และ ปริมาณการออกกำลังที่ท่านปฏิบัติ

สาเหตุสามัญของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำคือ:

- พลาดเวลากินอาหาร กินอาหารไม่เป็นเวลา หรือไม่เพียงพอ
- ปริมาณการออกกำลังผิดปกติ
- ใช้อินซูลินในปริมาณที่สูงกว่าที่กำหนด
- ดื่มสุรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างที่ท้องว่าง (ไม่แนะนำให้ดื่มสุราระหว่างตั้ง ครรภ์)

การใช้อินซูลินขนานเล็กกับสตรีที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ ไม่น่าจะทำให้เกิดปฏิกิริยาร้ายแรง

อาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำรวมถึง:

- ปวดศีรษะ หรือ วิงเวียน
- ตัวสั่นเทา เกิดอาการสั่น
- รู้สึกเสียวที่ริมฝีปากและปลายนิ้วมือ
- คลื่นไส้
- เหงื่อออก หนาว และ เหนียวเหนอะหนะ
- รู้สึกหิว

ตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือด – ถ้าเป็น 4.0 หรือต่ำกว่า และท่านกำลังมีอาการของการขาดน้ำตาลในเลือด ให้ท่านเลือกทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดดังต่อไปนี้:

- ดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา (ไม่ใช่น้ำอัดลมประเภทลดน้ำหนัก) หนึ่งแก้ว
- เยลลี่บีนกลูโคสเจ็ดเม็ด
- น้ำตาลหรือน้ำผึ้งสามช้อนชาพูนละลายในน้ำ
- ลูโคเซด 100มล

หลังจาก 15 นาทีผ่านพ้นไปแล้ว ถ้าท่านไม่รู้สึกดีขึ้น และระดับน้ำตาลในเลือดยังต่ำกว่า 4.0 ขอให้ท่านกินอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง เมื่อท่านรู้สึกดีขึ้น แต่ยังไม่ถึงเวลาอาหาร ให้ท่านกินอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตได้นานกว่า (จีไอต่ำ) อาทิ เช่น:

- ผลไม้สดหนึ่งชิ้น เช่น แอ็ปเปิลหรือส้ม
- แซนด์วิชที่ทำด้วยขนมปังมัลติเกรน หรือ ขนมปังผลไม้
- นมไขมันต่ำหนึ่งแก้ว

ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำอย่างรุนแรงอาจทำให้เกิดอาการสับสนและหมดสติ แม้ว่าจะไม่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยนัก แต่ครอบครัวของท่านควรทราบว่าถ้าเกิดอาการระดับน้ำตาลในเลือดต่ำอย่างรุนแรง และท่านหมดสติ พวกเขาจะต้องเรียกรถพยาบาลทันที พวกเขาต้อง**ไม่พยายาม**ป้อนอาหารหรือของเหลวให้ท่านในสถานการณ์เหล่านี้

คำแนะนำง่ายๆ ต่อไปนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิด “ไฮโป” คือระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือช่วยบำบัดอย่างรวดเร็ว:

- กินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นประจำ
- ใช้ยาของท่านอย่างระมัดระวัง
- นำอาหารติดตัวไปด้วยหากท่านต้องออกกำลังกายมากผิดปกติ
- พกอาหารที่มีน้ำตาลเช่นเยลลี่บีนไว้กับตัวตลอดเวลา
- นอกจากนั้น ควรนำอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตระยะยาวเช่นผลไม้ติดตัวไว้เสมอในกรณีที่การเสิร์ฟอาหารล่าช้า
- พกบัตรแสดงตัวท่านไว้กับตัวตลอดเวลา
- พกเครื่องวัดสำหรับวัดระดับน้ำตาลในเลือดตลอดเวลา

การบำบัดด้วยอินซูลินในโรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์เป็นทางเลือกการบำบัดที่มีคุณค่า ในเมื่อการเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการและกิจกรรมออกกำลัง ไม่ได้ช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จในการทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ภายใต้ระดับที่แนะนำสำหรับการมีครรภ์

ทีมดูแลสุขภาพของท่านจะให้ความสนับสนุนและการศึกษาอย่างต่อเนื่องแก่ท่านระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์ เพื่อช่วยเหลือท่านในการจัดการเกี่ยวกับการบำบัดด้วยอินซูลิน

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

BD – **www.bd.com**

Novonordisk – **www.novonordisk.com.au**

Diabetes Australia (Victoria) – **www.diabetesvic.org.au**

Commencing Insulin Therapy: *Thai*
05/2014

Great state. Great opportunity.