

Commencing Insulin Therapy: *Simplified Chinese*

开始 胰岛素治疗

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



本著作根据《Creative Commons 昭示

勿易 3.0 澳大利亚》许可条款获得了许可。如需查看本许可内容，
请访问 <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en>。

从本质上说，您可以按本著作当前的形式自由复制和传播，
只要您昭示著作权属于 Statewide Diabetes Clinical Network, Clinical Access
and Redesign Unit, Department of Health, Queensland Health (昆士兰州卫生厅临
床服务及调整机构全州糖尿病临床网络) 并遵守授权条款。
您不得以任何方式更改或改写本文件。

有关更多信息，请联系协调员：Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator,
Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane
Qld 4001，电子邮件：CARU@health.qld.gov.au，电话：(07) 3646 9872。如需获得
本授权范围以外的许可，请联系：知识产权官，Intellectual Property Officer,
Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001，电子邮件：
ip_officer@health.qld.gov.au，电话：(07) 3328 9862。

胰岛素有何作用？

怀孕期间，女性分泌的胰岛素比平常高两至三倍，以保持血糖水平正常。胰岛素是胰腺分泌的一种激素，可降低血糖水平。胰岛素就像一把打开细胞大门的钥匙，让葡萄糖从我们的食物进入细胞，用作能量。

孕期胰岛素需要量

怀孕期间，胎盘荷尔蒙分泌量增多。虽然这些激素是让宝宝保持健康所必需的，但它们会抑制您体内胰岛素的作用（胰岛素抗性）。对有些女性来说，健康和均衡的饮食不足以使血糖水平保持稳定。

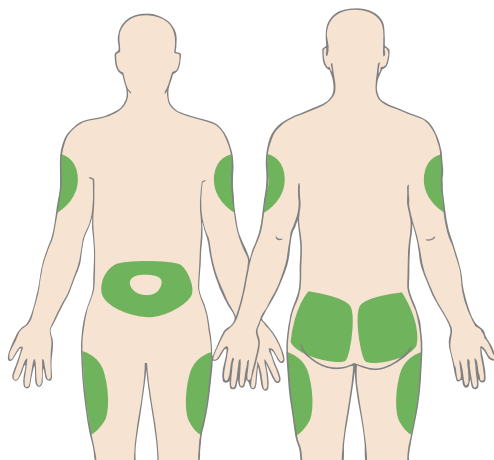
患有 2 型糖尿病的大多数女性和高达 50% 的妊娠糖尿病女性患者在孕期将需要接受胰岛素注射，以维持正常的血糖水平。您注射的胰岛素与您自身分泌的胰岛素完全一样，并以相同的方式起作用。注射的胰岛素不会伤害您的宝宝。

对患有妊娠糖尿病的女性进行胰岛素治疗是为了降低血糖水平。将您的血糖水平保持在正常范围内，可以避免妊娠并发症。分娩时，大多数需要胰岛素治疗的妊娠糖尿病女性患者可以停止胰岛素注射。

胰岛素的类型

胰岛素分为不同类型，分别持续不同的时间段。您的医生将按照您的需求建议最合适的胰岛素。使用胰岛素笔或注射器及注射针可以注入胰岛素。通常的做法是开始先使用小剂量胰岛素，然后逐渐增加剂量，直到血糖水平下降到正常范围。这个过程因人而异。

注射部位



胰岛素注射进入皮下组织，避免伤及神经、静脉和动脉。可以安全注射的部位包括：**大腿、腹部、手臂和臀部**。怀孕期间，建议注射腹部和大腿。随着孕期的进展，您或许感到仅注射大腿更加舒适。避免在大腿内侧或靠近关节处注射。不同的注射部位吸收率不同。因此，每天从身体一个部位切换到另一个部位注射不可取。在用药部位——如在大腿区域内——轮换注射很重要。

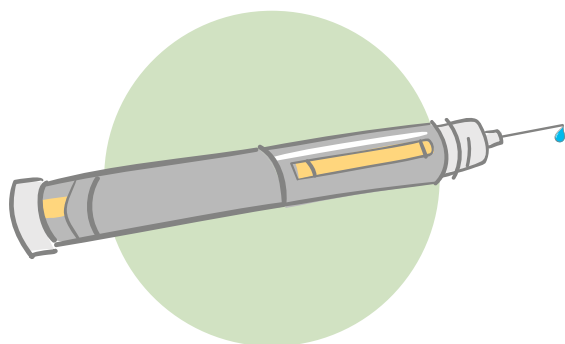
- 如果您一天至少注射两次，请分别选择早晨和下午的注射部位(例如，早晨：左腿；下午：右腿)。
- 从大腿最上方开始，每天向下移动 2-3 厘米 (1 英寸)。当进入离膝部一手宽的范围时，开始换到一个新竖排。继续在可轻松触及的竖排注射。
- 大约四周后，有必要重复这种循环。

通过遵循这种轮换模式，您能预防一些反复在相同部位注射产生的问题。烧伤、抑郁、疼痛颜色变化或任何注射部位的肿块都应报告给您的糖尿病教育者或医生。

灌注您的胰岛素给送装置

1. 将剂量选择指针设定在零处。
2. 向上调两个单位的胰岛素。
3. 让装置针头朝上，轻敲除去气泡。
4. 按压（推动）该装置上的按钮。
5. 针尖处应看到一滴胰岛素。
6. 如果看不到液滴，重复上述步骤，直到在针尖处看到一滴胰岛素。

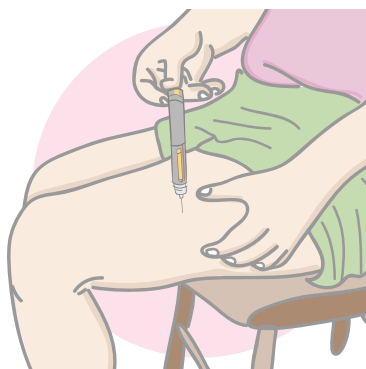
您的糖尿病教育者或医生将逐步指导，示范如何抽取胰岛素并使用。



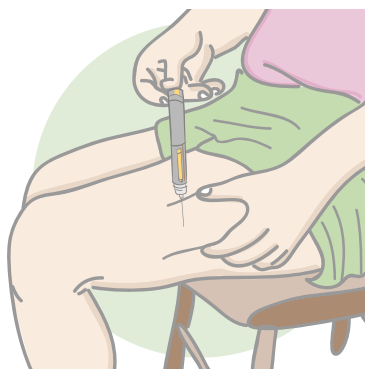
注射方法

1. 洗手。
2. 将注射针连上注射装置或注射器。
3. 每次注射前，用胰岛素灌注针头，以确保胰岛素流动。
4. 选择注射部位。
5. 注射胰岛素 – 向下一直轻轻推推吸杆（针筒）。
6. 稍等并数 5 至 10 秒钟。
7. 取下针头，放入锐器盒。

仅在使用某些尺寸的针头时，才有必要捏起注射部位的一层皮肤。



无需捏起皮肤 = 4 毫米针头



需捏起皮肤 = 至少 5 毫米的针头

从注射部位移开针头前放开捏起的皮肤。

胰岛素的处理

存放

- 不用的胰岛素应存放在冰箱中，保持温度在 2°–8° C 之间。请勿存放在冷冻装置中。
- 在用的胰岛素笔芯 / 卡管可以在室温下存放。
- 胰岛素受热会毁坏，因此不要放在车内或温度超过 40° C 的任何地方。
- 胰岛素不得直接暴露在阳光下。
- 检查到期日期。
- 丢弃打开后一个月还在用的胰岛素。

旅行

- 在隔热容器中存放胰岛素。
- 请勿使用冰砖。
- 如果乘坐飞机 – 有必要从您的健康护理小组获取一份证明函，以便您可在飞机上携带胰岛素和注射针。

驾驶

- 由于您在使用胰岛素，驾驶时需要小心。
- 您将需要告知您当地的交通运输部门您在使用胰岛素 – 仅限第 1 型和第 2 型糖尿病患者。如果您有妊娠糖尿病且开始使用胰岛素，则不必报告。
- 与您的医生协商 – 您或许需要一份医疗证明书。
- 开始驾驶前检查您的血糖水平 – 建议血糖水平为 “5” 方可驾驶。
- 低血糖症（血糖水平低）会损害您安全驾驶的能力。
- 建议在车上备有糖类零食。
- 如果您感觉好像血糖水平低，立即开到路边停车。
- 处理低血糖症，检查血糖水平直到高于 5 时方可驾驶。
- 驾驶时始终携带测量仪。



注射针的处置

核准的锐器盒可以从零售药局或澳大利亚糖尿病协会 (Diabetes Australia) 昆士兰分会购买。

联系当地与注射针或锐器盒的废物处置有关的理事会。

低血糖症（血糖水平低）

开始注射胰岛素后，有必要维持胰岛素给予量、食物摄入量和您进行的身体活动之间的平衡。

出现低血糖症的最常见原因包括：

- 错过、延迟或不足量进餐
- 运动量异常
- 胰岛素剂量超过所需量
- 饮酒，尤其是空腹饮酒（孕期不建议饮酒）。

由于治疗妊娠糖尿病女性患者使用的胰岛素剂量少，基本不会出现任何严重反应。

低血糖症的症状包括：

- 头痛或头晕
- 震颤、发抖
- 嘴唇和手指有麻刺感
- 恶心
- 出汗、冰冷和粘湿
- 感觉饥饿。

进行血糖测试以检查您的血糖水平 – 如果数值为 4.0 或以下，您出现了低血糖症的症状，那么请选择以下任一做法：

- 喝一杯软饮料或运动饮料（非无糖软饮料）
- 吃 7 粒豆形软糖
- 将三满茶匙糖或蜂蜜溶于水饮用
- 100 毫升葡萄适 (Lucozade) 饮料。

如果 15 分钟后您的症状仍未改善且您的血糖水平仍然低于 4.0，再次食饮快速释放的醣类。当您感觉好转后，如果还没到吃饭时间，吃一些持久型醣类（低升糖指数），例如：

- 一块新鲜水果，如苹果或橘子
- 使用杂粮面包或水果面包做成的三明治
- 一杯低脂牛奶。

严重的低血糖症会导致意识错乱或丧失。尽管这种情况非常罕见，但您的家人应知道，如果出现严重的低血糖症而且您不省人事，他们必须立即叫救护车。在这种情况下，他们**不应尝试**给您食物或液体。

以下简单准则将有助于预防“低血糖”或进行快速治疗：

- 定期吃醣类。
- 小心使用您的药物。
- 如果您运动量异常，多吃些食物。
- 随时携带一些含糖食物，如豆形软糖。
- 同时也带持久型醣类，如水果，在出现吃饭时间延后时食用。
- 随时携带身份证明。
- 随时携带血糖仪。

当改变饮食习惯和身体活动都无法让血糖水平达到孕期建议范围时，妊娠糖尿病使用胰岛素疗法是一种有价值的治疗选择。

您的健康护理小组将在您怀孕期间提供持续的支持和教育，以协助您管理胰岛素治疗。

实用信息

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

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

