

Commencing Insulin Therapy: *Traditional Chinese*

開始 胰島素治療

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



本著作根據《Creative Commons 昭示勿易 3.0 澳洲》授權條款獲得了授權。若需查看本授權內容，請造訪 <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en>。

從本質上說，您可以按本著作當前的形式自由複製和傳播，只要您昭示著作權屬於 Statewide Diabetes Clinical Network, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, Queensland Health (昆士蘭州衛生廳臨床服務及調整機構全州糖尿病臨床網路) 並遵守授權條款。您不得以任何方式變更或改寫本文件。

有關更多資訊，請聯絡協調員：Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001，電子郵件：CARU@health.qld.gov.au，電話：(07) 3646 9872。如需獲得本授權範圍以外的許可，請聯絡：知識產權官，Intellectual Property Officer, Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001，電子郵件：ip_officer@health.qld.gov.au，電話：(07) 3328 9862。

胰島素有何作用？

懷孕期間，女性分泌的胰島素比平常高兩三倍，以保持血糖水平正常。胰島素是胰臟分泌的一種激素，可降低血糖水平。胰島素就像一把打開細胞大門的鑰匙，讓葡萄糖從我們的食物進入細胞，用作能量。

孕期胰島素需要量

懷孕期間，胎盤荷爾蒙分泌量增多。雖然這些激素是讓寶寶保持健康所必需的，但它們會抑制您體內胰島素的作用（胰島素抗性）。對有些女性來說，健康和均衡的飲食不足以使血糖水平保持穩定。

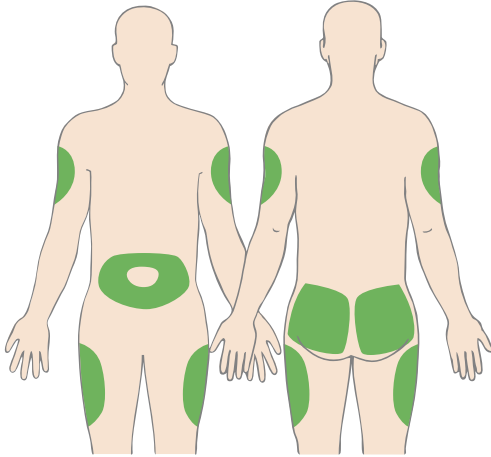
患有 2 型糖尿病的大多數女性和高達 50% 的妊娠糖尿病女性患者在孕期將需要接受胰島素注射，以維持正常的血糖水平。您注射的胰島素與您自身分泌的胰島素完全一樣，並以相同的方式起作用。注射的胰島素不會傷害您的寶寶。

對患有妊娠糖尿病的女性進行胰島素治療是為了降低血糖水平。將您的血糖水平保持在正常範圍內，可以避免妊娠併發症。分娩時，大多數需要胰島素治療的妊娠糖尿病女性患者可以停止胰島素注射。

胰島素的類型

胰島素分為不同類型，分別持續不同的時間段。您的醫生將按照您的需求建議最合適的胰島素。使用胰島素筆或注射器及注射針可以注入胰島素。通常的做法是開始先使用小劑量胰島素，然後逐漸增加劑量，直到血糖水平下降到正常範圍。這個過程因人而異。

注射部位



胰島素注射進入皮下組織，避免傷及神經、靜脈和動脈。可以安全注射的部位包括：**大腿、腹部、手臂和臀部**。懷孕期間，建議注射腹部和大腿。隨著孕期的進展，您或許感到僅注射大腿更加舒適。避免在大腿內側或靠近關節處注射。不同的注射部位吸收率不同。因此，每天從身體一個部位輪換到另一個部位注射不可取。在用藥部位——如在大腿區域內——輪換注射很重要。

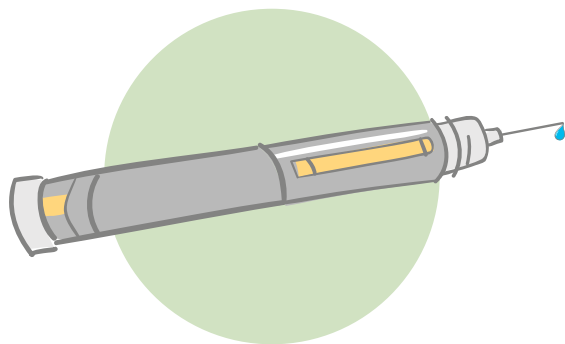
- 如果您一天至少注射兩次，請分別選擇早晨和下午的注射部位（例如，早晨：左腿；下午：右腿）。
- 從大腿最上方開始，每天向下移動 2–3 厘米（1 英寸）。當進入離膝部一手寬的範圍內時，開始換到一個新豎排。繼續在可輕鬆觸及的豎排注射。
- 大約四週後，有必要重複這種循環。

透過遵循這種輪換模式，您能預防一些反復在相同部位注射產生的問題。燒傷、抑鬱、疼痛顏色變化或任何注射部位的腫塊都應報告給您的糖尿病教育者或醫生。

灌注您的胰島素給送裝置

1. 將劑量選擇指針設定在零處。
2. 向上調兩個單位的胰島素。
3. 讓裝置針頭朝上，輕敲除去氣泡。
4. 按壓（推動）該裝置上的按鈕。
5. 針尖處應看到一滴胰島素。
6. 如果看不到液滴，重複上述步驟，直到在針尖處看到一滴胰島素。

您的糖尿病教育者或醫生將逐步指導，示範如何抽取胰島素並使用。



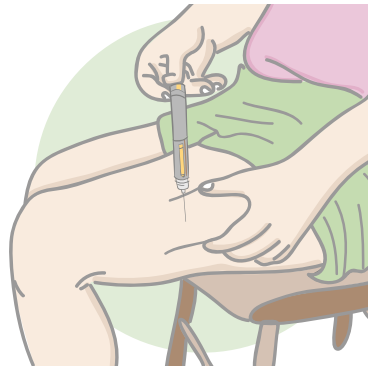
注射方法

1. 洗手。
2. 將注射針連上注射裝置或注射器。
3. 每次注射前，用胰島素灌注針頭，以確保胰島素流動。
4. 選擇注射部位。
5. 注射胰島素 – 向下一直輕推推吸桿（針筒）。
6. 稍等並數 5 至 10 秒鐘。
7. 取下針頭，放入銳器盒。

僅在使用某些尺寸的針頭時，才有必要捏起注射部位的一層皮膚。



無需捏起皮膚 = 4 毫米針頭



需捏起皮膚 = 至少 5 毫米的針頭

從注射部位移開針頭前放開捏起的皮膚。

胰島素的處理

存放

- 不用的胰島素應存放在冰箱中，保持溫度在 2° -8° C 之間。請勿存放在冷凍裝置中。
- 在用的胰島素筆芯 / 卡管可以在室溫下存放。
- 胰島素受熱會毀壞，因此不要放在車內或溫度超過 40° C 的任何地方。
- 胰島素不得直接暴露在陽光下。
- 檢查到期日期。
- 丟棄打開後一個月還在用的胰島素。

旅行

- 在隔熱容器中存放胰島素。
- 請勿使用冰磚。
- 如果乘坐飛機 – 有必要從您的健康護理小組獲取一份證明函，以便您可在飛機上攜帶胰島素和注射針。

駕駛

- 由於您在使用胰島素，駕駛時需要小心。
- 您將需要告知您當地的交通運輸部門您在使用胰島素 – 僅限 1 型和 2 型糖尿病患者。如果您有妊娠糖尿病且開始使用胰島素，則不必報告。
- 與您的醫生協商 – 您或許需要一份醫療證明書。
- 開始駕駛前檢查您的血糖水平 – 建議血糖水平為「5」方可駕駛。
- 低血糖症（血糖水平低）會損害您安全駕駛的能力。
- 建議在車上備有醣類零食。
- 如果您感覺好像血糖水平低，立即開到路邊停車。
- 處理低血糖症，檢查血糖水平直到高於 5 時方可駕駛。
- 駕駛時始終攜帶測量儀。



注射針的處置

核准的銳器盒可以從零售藥局或澳洲糖尿病協會 (Diabetes Australia) 昆士蘭分會購買。

聯絡當地與注射針或銳器盒的廢物處置有關的理事會。

低血糖症（血糖水平低）

開始注射胰島素後，有必要維持胰島素給予量、食物攝入量和您進行的身體活動之間的平衡。

出現低血糖症的最常見原因包括：

- 錯過、延遲或不足量進餐
- 運動量異常
- 胰島素劑量超過所需量
- 飲酒，尤其是空腹飲酒（孕期不建議飲酒）。

由於治療妊娠糖尿病女性患者使用的胰島素劑量少，基本不會出現任何嚴重反應。

低血糖症的症狀包括：

- 頭痛或頭暈
- 震顫、發抖
- 嘴唇和手指有麻刺感
- 噁心
- 出汗、冰冷和粘濕
- 感覺飢餓。

進行血糖測試以檢查您的血糖水平 – 如果數值為 4.0 或以下，您出現了低血糖症的症狀，那麼請選擇以下任一做法：

- 喝一杯軟飲料或運動飲料（非無糖軟飲料）
- 吃 7 粒豆形軟糖
- 將三滿茶匙糖或蜂蜜溶於水飲用
- 100 毫升葡萄適 (Lucozade) 飲料。

如果 15 分鐘後您的症狀仍未改善且您的血糖水平仍然低於 4.0，再次食飲快速釋放的醣類。當您感覺好轉後，如果還沒到吃飯時間，吃一些持久型醣類（低升糖指數），例如：

- 一塊新鮮水果，如蘋果或橘子
- 使用雜糧麵包或水果麵包做成的三明治
- 一杯低脂牛奶。

嚴重的低血糖症會導致意識錯亂或喪失。儘管這種情況非常罕見，但您的家人應知道，如果出現嚴重的低血糖症而且您不省人事，他們必須立即叫救護車。在這種情況下，他們**不應嘗試**給您食物或液體。

以下簡單準則將有助於預防「低血糖」或進行快速治療：

- 定期吃醣類。
- 小心使用您的藥物。
- 如果您運動量異常，多吃些食物。
- 隨時攜帶一些含糖食物，如豆形軟糖。
- 同時也帶持久型醣類，如水果，在出現吃飯時間延後時食用。
- 隨時攜帶身份證明。
- 隨時攜帶血糖儀。

當改變飲食習慣和身體活動都無法讓血糖水平達到孕期建議範圍時，妊娠糖尿病使用胰島素療法是一種有價值的治療選擇。

您的健康護理小組將在您懷孕期間提供持續的支持和教育，以協助您管理胰島素治療。

實用資訊

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

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

