

# 糖尿病简介

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要表现为血糖升高。它可以导致多种并发症,严重影响患者的生活质量。了解糖尿病的基本知识对于有效管理疾病至关重要。



魏 老师

# 胰岛素治疗概述

对于大多数糖尿病患者来说,胰岛素治疗是最有效的疾病管理方式。它可以直接补充体内缺乏的胰岛素,有效降低血糖水平,预防并发症的发生。但胰岛素治疗也需要患者掌握正确的使用技巧,以确保治疗效果并最大程度地降低风险。



# 胰岛素的种类及特点



## 胰岛素类型

目前临床上主要使用的胰岛素包括快速型、中间型、长效型等, 具有不同的作用时间和血糖控制特点。



## 作用时间

不同类型的胰岛素在注射后开始起效和持续作用的时间各不相同, 需要根据个人情况合理使用。



## 血糖控制

不同胰岛素类型对血糖的影响也存在差异, 需要根据患者的饮食、运动等生活状况合理调整。

# 胰岛素的给药途径

## 皮下注射

这是糖尿病患者最常用的胰岛素给药方式。通过在皮下组织中缓慢释放,可以模拟正常胰岛素的分泌模式。

## 静脉注射

静脉注射可以快速将胰岛素输送到血液中,但需要在医院环境下进行,常用于紧急情况或特殊治疗。

## 肌肉注射

肌肉注射胰岛素的吸收速度介于皮下和静脉之间,可用于某些情况下的血糖控制。

## 吸入给药

目前也有一些新型吸入式胰岛素制剂,可以通过肺部直接吸收进入血液,但使用效果和安全性仍需进一步评估。

# 胰岛素注射部位选择



## 腹部

腹部是最常用的胰岛素注射部位, 这里皮下组织丰富且吸收较快。但应避免肚脐周围1-2英寸的区域。



## 大腿

大腿前外侧和外侧也是良好的注射部位。这里皮下组织较少, 吸收较慢, 适合作为长效胰岛素的注射部位。



## 上臂

上臂外侧及三头肌区域也可作为注射部位。这里皮下组织相对较少, 吸收较慢, 适合作为中效或长效胰岛素的注射部位。

# 胰岛素注射深度和角度

1

## 注射深度

皮下注射时, 针头应该插入皮下组织层, 避免刺入肌肉层。一般建议成人使用8-12毫米长的针头即可。

2

## 注射角度

成人一般以45度角斜刺入皮下, 使针头平行于皮肤。儿童或肥胖患者可采用90度直刺的方式。

3

## 皮肤固定

在注射时应用手指轻轻固定住皮肤, 保持注射部位稳定。注射完毕后要慢慢抽出针头, 避免反流。

# 胰岛素注射器的选择

## 针头规格

注射器常见的针头规格为4-12毫米长、28-31号针。针头越细越不易感到刺痛,但穿刺短的针头不易深入皮下组织。

## 注射器容量

根据个人每次需要注射的胰岛素剂量,选择100单位或300单位容量的注射器。较小容量的针筒可以更精确地控制剂量。

## 针头材质

现代注射器多采用不锈钢制造,可重复使用。一次性针头则更卫生,但费用相对较高。根据个人需求和偏好选择。

# 胰岛素注射技巧

## 正确抓握针筒

使用拇指和食指握住针筒, 中指则托住底部, 以此稳定注射动作。

1

2

## 针头插入皮肤

采用45度角缓慢插入皮下, 直到针头完全隐藏在皮肤下。

3

## 注射时间把握

在注射时保持10秒左右的停顿时间, 以确保胰岛素完全注入。

4

## 抽出针头技巧

注射完毕后, 以同样的45度角缓慢抽出针头, 避免胰岛素反流。

# 胰岛素注射的时间

1

## 饭前注射

快速作用胰岛素通常应在进餐前15-30分钟注射,以便与餐后血糖峰值同步。

2

## 睡前注射

中效和长效胰岛素多在睡前注射,可以在夜间持续发挥作用。

3

## 特殊情况

某些复杂用药或特定治疗方案可能需要在其他时间点注射胰岛素。



# 胰岛素剂量的调整



胰岛素剂量的调整需要根据个人的具体情况进行。首先要定期检测血糖水平, 了解日间血糖的波动情况。然后根据血糖记录分析用药、饮食、运动等因素对血糖的影响。最后根据分析结果适当调整胰岛素的注射剂量和时间, 并持续优化, 直至达到理想的血糖控制效果。

# 胰岛素储存和保管

## 储存条件

胰岛素应在2-8° C 的温度下储存, 避免接触阳光或高温。一旦开封后, 需要保存在室温下并尽快使用。

## 注意事项

- 切勿冷冻胰岛素, 否则会破坏其活性。
- 保持胰岛素瓶或笔的卫生, 避免细菌污染。
- 密封保存, 防止胰岛素挥发或溶剂蒸发。

## 携带指南

旅行时可携带小型保温箱冰敷, 确保胰岛素在冷藏状态下保存。短时间携带可放在衣袋内。

## 有效期限

胰岛素通常有6-12个月的有效期。使用过程中要注意颜色、混浊度等变化, 一旦发现异常应及时更换。

# 低血糖的预防和处理

## 及时识别

密切监测血糖水平, 及时发现低血糖症状如头晕、饥饿感、出汗等。

## 保持谨慎

避免剧烈运动、饥饿过久或服用过量胰岛素, 这些都可能引发低血糖。

## 随身携带

随身携带糖类食品或葡萄糖片, 以便在低血糖时及时补充糖分。

## 及时就医

如出现严重低血糖症状, 应立即就医或使用紧急胰高素注射。

# 高血糖的预防和处理



## 饮食调理

合理控制碳水化合物和糖分摄入, 选择富含膳食纤维的食物, 帮助维持稳定的血糖水平。



## 规律运动

适当的有氧运动可增强胰岛素敏感性, 促进葡萄糖的利用, 降低血糖水平。



## 用药规律

按时服用胰岛素或其他降糖药物, 保持良好的用药依从性, 帮助控制高血糖。

# 胰岛素使用中的注意事项



## 储存及保管

胰岛素应在2-8° C温度下存储,避免接触强光和高温。开封后需尽快使用,并注意保持针筒的卫生。旅行时可携带小型保温箱保存。



## 监测血糖

定期监测血糖水平,及时发现并处理高血糖和低血糖。保持血糖在正常范围可减少并发症发生。



## 注射部位选择

选择腹部、臀部、上臂或大腿等皮下组织丰富的部位进行注射,保持注射部位的轮换。



## 剂量调整

根据血糖变化及个人需求适当调整胰岛素剂量。应避免频繁大幅度调整,以免造成血糖波动。

# 胰岛素使用的并发症

## 皮肤反应

长期使用胰岛素可能导致注射部位皮疹、痒痛、硬结等局部反应。及时调整注射部位和针头大小有助缓解。

## 低血糖

胰岛素过量或服用不当可引发低血糖, 表现为头晕、饥饿、出汗等症状。需小心调整剂量并随时备有糖分补充。

## 体重增加

胰岛素能刺激细胞摄取葡萄糖并储存为脂肪, 导致长期使用后体重增加。合理调整饮食和运动计划可予以控制。

## 其他并发症

长期使用可能增加肾脏、心血管、神经等并发症的风险, 需定期检查并采取预防措施。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/415332120041011222>