



Upute za davanje predmiješanog inzulina

Inzulin kojeg primete je **mješavina brzo i dugodjelujućeg inzulina**.

Potrebno je mjeriti razinu šećera prije svake injekcije, zapisivati rezultate u dnevnik samokontrole te ga ponijeti na slijedeću kontrolu.

Inzulin se daje **2 x dnevno prije obroka** koje je odredio liječnik.

Obavezno **uzeti obrok 10 -15 minuta nakon davanja inzulina**.

Jedini izuzetak je ukoliko je šećer prije obroka niži, tada prvo pojesti pa nakon jela uzeti inzulin.

Ukoliko se uzima uz doručak i večeru poželjno je da razmak bude 11 - 12 sati između doza.

Razina izmjerenog šećera prije obroka ovisi o prethodno uzetoj dozi, što znači da jutarnja doza ima utjecaj na šećer prije večere i večernja na šećer prije doručka.

Ova inzulinska shema zahtijeva tri glavna obroka bez međuobroka.

Rezervni inzulin se čuva u hladnjaku, najbolje u vratima.

Brizgalica koja se koristi može biti na sobnoj temperaturi do mjesec dana, ali ne kod izvora topline.

Mjesta davanja dugodjelujućeg inzulina su natkoljenice i vanjski dio nadlaktice, a brzodjelujućeg trbuh s obje strane pupka.

Mjesta davanja potrebno je mijenjati svakodnevno u okviru propisanih dijelova tijela.

Za dugodjelujući inzulin potrebno je mijenjanje igle prilikom svakog davanja, a za brzodjelujući se može koristiti jedna igla za cijeli dan.

Postupak davanja inzulina je slijedeći :

1. odabrati propisanu dozu
2. staviti novu iglu i ukloniti zaštitu s nje
3. napraviti nabor na koži
4. ubosti okomito i pritisnuti klip da inzulin uđe pod kožu
5. zadržati iglu u tkivu još 10 sekundi
6. izvaditi iglu, skinuti s brizgalice te odložiti u spremnik za oštri otpad

Hipoglikemija je stanje kada razina šećera u krvi padne ispod normale (manje od 4 mmol/L).

Simptomi su znojenje, drhtanje ruku, lupanje srca, vrtoglavica, nemir, slabost.

Ukoliko je moguće potrebno je izmjeriti razinu šećera u krvi.

Uzeti koncentrirane ugljikohidrate ovisno o razini šećera i situaciji u kojoj se nalazite.

Najbrže djeluju glukozni bomboni, šećer, med, voćni sok.

Namirnice koje povećavaju razinu šećera u krvi su ugljikohidrati od koji su najznačajniji:

1. Žitarice - zrna, brašno, pekarski proizvodi, sve vrste tijesta, žganci, riža
2. Svježe i suho voće
3. Mlijeko i jogurt
4. Škrobno povrće- krumpir, grah, grašak, leća, slanutak

Ne znači da te namirnice ne smijete jesti već pripaziti na količinu.

Ukoliko imate dodatna pitanja u vezi Vašeg liječenja, slobodno nam se obratite.