

за пациенти со
дијабетес тип 2



КОРИСТЕЊЕ НА ИНСУЛИНСКА ТЕРАПИЈА



Содржина

Започнување со нова терапија	2
Правилно дозирање на инсулинот	5
Употреба на лек по пат на инјектирање	8

Започнување со нова терапија

Потребата да примате инсулин не значи дека вие сте погрешиле нешто. Тоа само значи дека вашиот дијабетес се менува.

СПРАВУВАЊЕ СО ПРОМЕНАТА

Почнувањето со нова терапија со лекови може да изгледа како предизвик, и секој поединец поинаку го доживува. Може да помогне сознанието дека е сосема нормално да имате измешани чувства за потребата од нов лек за регулирање на нивото на шеќерот во крвта.

Факт е дека дијабетесот се менува со текот на времето, и кога нивоата на шеќерот во крвта ви се менуваат, потребно е да ви се промени и терапијата.¹

Се проценува дека на повеќето луѓе со дијабетес тип 2 со текот на времето ќе им биде потребна инсулинска терапија.²



ЗОШТО ЛЕКАРОТ МИ ЈА ПРОМЕНИ ТЕРАПИЈАТА?^{1,3,4}

Кога имате дијабетес, панкреасот или не создава доволно инсулин за регулирање на нивото на шеќерот во крвта или инсулиноот што го создава недоволно дејствува. И во двата случаја се јавува зголемено ниво на шеќерот во крвта.

За да си го одржите здравјето, можеби ќе имате потреба од дополнителна или различна терапија за поефикасно регулирање на нивото на шеќерот во крвта. Еден од новите лекови што може да ви ги предложи вашиот лекар е инсулиноот, кој се прима по пат на инјектирање.

ШТО Е ИНСУЛИН?

Постојат неколку вида инсулин:

- Базален (или долгодејствувачки) инсулин (исто така се однесува на инсулиноот што делува на одржување на нивото на шеќерот во крвта во основа, во тек на поголемиот дел од денот, во периоди на гладување помеѓу оброците⁵).
- Болусен (или при оброк) инсулин, кој обично се инјектира пред или по оброк.
- Премиксен инсулин, комбинација на базален и болусен инсулин.

Во зависност од видот на инсулиноот што ви го пропишал вашиот лекар, ќе ви биде препорачана почетна доза. Почетната доза можеби ќе треба да се приспособи при вашите следни одења кај лекарот во зависност од измерените нивоа на шеќерот во крвта (најчесто на гладно) сè додека да се дојде до дозата што ќе биде најефикасна во одржување на вашите целни нивоа на шеќерот во крвта.⁶

МЕРИЛА НА ДЕЛОТВОРНОСТА НА ТЕРАПИЈАТА – HbA_{1c}

За да согледа колку добро ви дејствува лекот, вашиот лекар може да ги провери резултатите за HbA_{1c} на секои 2 до 6 месеци.⁷ HbA_{1c} е крвен тест што покажува колкаво ви е просечното ниво на шеќерот во крвта во претходните 2 до 3 месеци.⁸

Вашиот лекар ќе ги разгледа и дневно измерените нивоа на шеќерот во крвта пред јадење и по оброк. Со помош на дневните вредности за нивото на шеќерот во крвта и HbA_{1c} тестот, лекарот може да реши кој тераписки режим е најсоодветен за вас.⁹

Кај повеќето луѓе со дијабетес тип 2, нивото на шеќерот во крвта се зголемува со текот на времето.²

ЗАПОЧНУВАЊЕ НА НОВА РУТИНА

Важен дел од започнувањето со која било нова терапија со лекови е да се научи како да се употребува, кога да се употребува и како да се вклопи во вашата секојдневна рутина. Употребувајте го инсулинот според упатствата од вашиот лекар.

За полесно да се сетите да го земете лекот, добро е земањето на лекот да го поврзете со нешто друго што го правите секојдневно, како утринска или вечерна рутина. Ако го чувате лекот на натказната до креветот, или кај четките за заби, или заедно со други таблети, тоа може да ве потсети да го земете лекот.¹⁰



НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе го прочитам внатрешното упатство што се наоѓа во пакувањето на лекот и ќе го замолам мојот фармацевт да ми помогне да разберам како дејствува лекот.
- Во текот на идната недела ќе разговарам со мојот лекар за тоа како се справувам сега кога го користам новиот лек за дијабетес.
- Оваа недела ќе ги дознаам моите најнови резултати од HbA_{1c} тестот.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Започнување со нова терапија

- Дијабетесот се менува со текот на времето, и кога нивоата на шеќерот во крвта ви се менуваат, потребно е да ви се промени и терапијата.
- Вашите инсулински дози можеби ќе биде потребно да се приспособат во зависност од измерените нивоа на шеќерот во крвта.
- За да согледа колку добро дејствува лекот, вашиот лекар ќе ви ги проверува резултатите за HbA_{1c} на секои 2 до 6 месеци откако ќе ја почнете новата терапија.

Правилно дозирање на инсулинот

ПРВИЧНО ДОЗИРАЊЕ И ПРИСПОСОБУВАЊЕ НА ИНСУЛИНОТ

Почнувањето со инсулинската терапија е важен чекор во контролирањето на нивото на шеќерот во крвта.¹¹

Почетната доза која ви е пропишана од вашиот лекар ќе ви овозможи вам и на вашиот лекар да следите како ви реагира телото на инсулин. Можно е да се јави потреба од приспособување на дозата при наредните посети на вашиот лекар со цел да ја постигнете оптималната доза за вас.⁶

ЦЕЛНИ НИВОА НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Нивоата на шеќерот во крвта не се непроменливи – тие се менуваат во текот на денот (на пример според оброците и тоа што содржи оброкот, физичката активност и нивото на стрес). Затоа ќе се консултирате со вашиот лекар и заедно ќе го поставите целното ниво на шеќерот во крвта според вашата индивидуална медицинска историја/состојба.

СЛЕДЕЊЕ НА НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА⁹

Ако употребувате инсулин, вообичаено ќе треба да го проверувате нивото на шеќерот во крвта наутро пред да јадете (се нарекува плазма гликемија на гладно или FPG). Исто така можеби ќе биде потребно да го следите нивото на шеќерот во крвта по јадење (се нарекува плазма гликемија по оброк, постпрандијална гликемија или PPG).

Особено кога почнувате со нова терапија, добро е редовно да го следите нивото на шеќерот во крвта дома и да ги забележувате резултатите од глукометарот – тоа ќе му биде показател на вашиот лекар дали употребувате соодветни дози инсулин.

Вашиот лекар или тим за грижа на дијабетесот ќе ви покаже како да го мерите и да го забележувате нивото на шеќерот во крвта и како да ги толкувате резултатите (т.е. како да препознаете кога нивото на шеќерот во крвта ви е премногу ниско или премногу високо).





ПРИСПОСОБУВАЊЕ НА ДОЗИТЕ И СПРАВУВАЊЕ СО НЕСАКАНИТЕ ЕФЕКТИ

Пациентите со дијабетес тип 2 што се на инсулинска терапија може да стравуваат од ризикот од хипогликемија (ниско ниво на шеќерот во крвта) и зголемување на телесната тежина (потенцијален несакан ефект на инсулинската терапија).

Критичниот период на приспособување на дозите по започнувањето на инсулинската терапија ќе помогне да бидете сигурни дека примате оптимални терапевтски дози со кои се контролира нивото на шеќерот во крвта со понизок ризик од хипогликемија.^{6,12}

Ако ве загрижува хипогликемијата или зголемувањето на телесната тежина, се препорачува да се посоветуваат со вашиот лекар пред да ја приспособите или да ја прекинете инсулинската терапија.

НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе го прашам мојот лекар кое ми е целното ниво на FPG.
- Ќе проверам со мојот лекар колку пати на ден треба да го следам и да го забележувам нивото на шеќерот во крвта.
- Ќе го прашам мојот лекар кое ниво на шеќерот во крвта претставува хипогликемија.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ

Правилно дозирање на инсулинот

- Нивоата на шеќерот во крвта не се непроменливи – тие се менуваат во текот на денот.
- Важно е дома редовно да го следите нивото на шеќерот во крвта и да ги забележувате резултатите од глукометарот.
- Периодот на приспособување на дозите по започнувањето на инсулинската терапија ќе помогне да бидете сигурни дека примате оптимални терапевтски дози со кои се контролира нивото на шеќерот во крвта со понизок ризик од хипогликемија.



Употреба на лек по пат на инјектирање

Нормално е да имате грижи кога почнувате со употреба на нов лек, особено кога се прима по пат на инјектирање.

Во продолжение се некои вообичаени грижи што ги имаат повеќето луѓе кога почнуваат со инјекциона терапија за дијабетес, заедно со некои корисни совети за инјектирање на лекот.



СЕ ПЛАШАМ ОД ИГЛИ

Стравот е вообичаено чувство кога се почнува со инјектирање. Можеби изгледа неверојатно, но ако се плашите, најдобар начин да се надмине стравот е да ја примите првата инјекција. Ако ве загрижува тоа, замолете ја медицинската сестра да ви даде пробна инјекција и да ви го објасни процесот за да се ослободите од товарот.



МЕ ЗАГРИЖУВААТ МОЖНИТЕ НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ

Кај сите лекови може да се јават несакани ефекти. Клучно е да бидете подготвени. Посоветувајте се со вашиот лекар или со фармацевт со какви несакани ефекти може да се соочите со новиот лек и какви мерки треба да се преземат ако ви се случи нешто такво. Ако имате каков било несакан ефект, кажете му на вашиот лекар.



СЕ ПЛАШАМ ДЕКА ИНЈЕКЦИЈИТЕ ЌЕ БОЛАТ

Иглите за инјектирање на лековите за дијабетес се многу помали од иглите што се користат за вакцини против грип или други имунизации. Има различни можности за инјектирање на вакви лекови, на пр. вијала и шприц, пумпа или пенкало. Посоветувајте се со вашиот лекар за тоа кој начин ќе ви одговара вам.

Менување на местото на инјектирање помага да се одморат ткивата и може да го намали ризикот за проблеми, како на пример масни грутки под кожата.¹³ Прашајте го вашиот лекар кои места за инјектирање се најдобри за вас и колку често треба да ги менувате.



МЕ ЗАГРИЖУВА ДЕКА ОВА ЗНАЧИ ВЛОШУВАЊЕ НА МОЈОТ ДИЈАБЕТЕС И ДЕКА ПОРАДИ МОЈ ПРОПУСТ СЕ ЈАВУВА ПОТРЕБА ОД ОВАА НОВА ТЕРАПИЈА

Дијабетесот тип 2 се менува со текот на времето, така што е потребно да се додаваат лекови како што се лековите за инјектирање за да се регулира нивото на шеќерот во крвта. Ова е нормална прогресија на дијабетесот. Важно е да се разбере дека потребата за земање лекови по пат на инјектирање не е ваша вина. Можеби и ќе се разочарате кога ќе ја почнете инјекционата терапија, особено ако сте вложиле голем труд да го регулирате дијабетесот со здрава исхрана, физичка активност и терапија со други лекови. Тоа не значи дека сте погрешиле нешто во грижата за дијабетесот. Тоа само значи дека вашиот дијабетес прогресира, што е очекувано.^{1,5}



МЕ ЗАГРИЖУВА НИСКОТО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Некои лекови за дијабетес што се примаат како инјекциона терапија, како што е инсулинот, може да предизвикаат ниско ниво на шеќерот во крвта. Вашиот лекар веројатно на почетокот ќе ви пропише пониска доза, а потоа постепено ќе ја зголемува дозата додека нивото на шеќерот во крвта дојде до целната вредност. Посветувајте се со вашиот лекар да направите план за справување со ниското ниво на шеќерот во крвта.



СЕ ПЛАШАМ ДЕКА ИНЈЕКТИРАЊЕТО ВО ДРУШТВО ЌЕ БИДЕ НЕПРИЈАТНО

Кога почнуваат со инјектирање, многу луѓе се плашат како ќе се снајдат кога ќе треба да си инјектираат инсулин кога се во друштво.¹⁴ Можеби ќе ви помогне ако разговарате на оваа тема со роднините и пријателите и им ја објасните вашата терапија. Постојат и различни можности за инјектирање на лековите за дијабетес, на пр. вијала и шприц, пенкало или пумпа. Посветувајте се со вашиот лекар за подискретен начин што вам ќе ви одговара.



НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе запишам што најмногу ме загрижува околу новиот начин на инјектирање на лекот и тоа ќе го споделам со мојот лекар.
- Ќе вежбам инјектирање во перниче за таа намена.
- Ќе дознаам дали има група за поддршка на која можам да ѝ се придружам и да запознаам други корисници на инсулин.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ

Употреба на лек по пат на инјектирање

- За повеќето луѓе инјектирањата се многу помалку болни од тестирањето на нивото на шеќерот во крвта.
- Вашиот лекар веројатно на почетокот ќе ви пропише пониска доза, а потоа постепено ќе ја зголемува дозата додека нивото на шеќерот во крвта дојде до целната вредност.
- Важен дел од започнувањето со која било нова терапија со лекови е да се научи како да се употребува, кога да се употребува и како да се вклопи во вашата секојдневна рутина.
- Редовното следење на нивото на шеќерот во крвта и на HbA_{1c} е клучно за да разберете како ви дејствува новиот режим за регулирање на дијабетесот и какво приспособување би било потребно.

МОИ АКТИВНОСТИ	АКТИВНОСТА Е ПРИФАТЕНА? (✓ / ✗)	ДАТУМ НА СПРОВЕДУВАЊЕ
Ќе го прочитам внатрешното упатство што се наоѓа во пакувањето на лекот и ќе го замолам мојот фармацевт да ми помогне да разберам како дејствува лекот		
Во текот на идната недела ќе разговарам со мојот лекар за тоа како се справувам сега кога го користам новиот лек за дијабетес		
Оваа недела ќе ги дознаам моите најнови резултати од HbA _{1c} тестот		
Ќе го прашам мојот лекар кое ми е целното ниво на FPG		
Ќе проверам со мојот лекар колку пати на ден треба да го следам и да го забележувам нивото на шеќерот во крвта		
Ќе го прашам мојот лекар кое ниво на шеќерот во крвта претставува хипогликемија		
Ќе запишам што најмногу ме загрижува околу новиот начин на инјектирање на лекот и тоа ќе го споделам со мојот лекар		
Ќе вежбам инјектирање во перниче за таа намена		
Ќе дознаам дали има група за поддршка на која можам да ѝ се придружам и да запознаам други корисници на инсулин		

Референци:

1. Everyday Health. Changes in type 2 diabetes over time.
Available at: www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-live-better-guide/diabetes-changes-expert-advice/.
Last accessed June 2017.
2. Everyday Health. Insulin for type 2 diabetes: when, why and how.
Available at: www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/treatment/insulin/. Last accessed June 2017.
3. Diabetes UK. What is type 2 diabetes? Available at: www.diabetes.org.uk/Diabetes-the-basics/What-is-Type-2-Diabetes/.
Last accessed June 2017.
4. Diabetes.co.uk. Type 2 diabetes. Available at: www.diabetes.co.uk/type2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
5. Diabetes.co.uk. Basal bolus – basal bolus injection regimen.
Available at: www.diabetes.co.uk/insulin/basal-bolus.html. Last accessed June 2017.
6. Endocrine Web. Type 2 diabetes and insulin: When dietary changes, exercise, and medications don't work.
Available at: www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-insulin. Last accessed June 2017.
7. International Diabetes Federation, Clinical Guidelines Task Force. Global guideline for type 2 diabetes. 2012.
Available at: www.idf.org/e-library/guidelines/79-global-guideline-for-type-2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
8. Diabetes UK. Testing. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Testing/
Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Diabetes Advisor ®. Checking blood glucose: what it can do for you.
Available at: http://main.diabetes.org/dorg/lwt2d/packet-two/checking_blood_glucose_en.pdf. Last accessed June 2017.
10. U.S. Food and Drug Administration. Are you taking medication as prescribed?
Available at: www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm164616.htm. Last accessed June 2017.
11. Mayo Clinic. Diabetes treatment: using insulin to manage blood sugar.
Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-treatment/art-20044084.
Last accessed June 2017.
12. Diabetes UK. Hypos and hypers. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos-Hypers/.
Last accessed June 2017.
13. Diabetes UK. Insulin.
Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Treating-your-diabetes/Insulin/.
Last accessed June 2017.
14. Diabetes.co.uk. Injecting in public, diabetes stigma + insulin side effects.
Available at: www.diabetes.co.uk/newsletter/29-11-2012/. Last accessed June 2017.



Датум на изготвување: Јули 2019 година
Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.com
D-07/01-07/2019

