

8. หมอของฉันบอกว่าอินซูลินจะช่วยฉันในการควบคุมโรคของฉัน. ทำไมฉันต้องหมั่นดูระดับน้ำตาลของฉัน?

- หมั่นดูระดับน้ำตาลเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจว่า อาหาร, การออกกำลังกาย, ความเครียดและยาอื่นที่มีผลกระทบต่อระดับน้ำตาล
- เมื่อรู้ค่าระดับน้ำตาลของตัวเอง, หมอจะช่วยปรับยาอินซูลินให้คุณได้ดีขึ้น

9. เมื่อหมั่นดูระดับน้ำตาล, ระดับน้ำตาลไหนถึงเหมาะสม?

- ก่อนทานอาหารระดับน้ำตาลควรอยู่ที่ 4.0-8.0 มิลลิโมลต่อลิตร
- 2 ชั่วโมงหลังทานอาหาร ระดับน้ำตาลอยู่ที่ 5.0-10.0 มิลลิโมลต่อลิตร

หมายเหตุ: ระดับน้ำตาลที่ต้องการอาจแตกต่างกันไปแต่ละคน

10. ฉันต้องใช้ยาอินซูลินตลอดไปไหม?

- ถ้าหากเป็นโรคเบาหวานประเภท 1, คุณห้ามหยุดใช้อินซูลิน
- ถ้าหากเป็นโรคเบาหวานประเภท 2, คุณสามารถหยุดใช้อินซูลินถ้าคุณสามารถลดน้ำหนักได้เยอะหรือควบคุมรักษาโภชนาการที่ดี

ห้ามหยุดใช้อินซูลินถ้ายังไม่ได้ปรึกษาหมอ

คลินิก B2B

ศูนย์แพทย์ ทาน ทอค เซง, ชั้น B2
เบอร์โทรติดต่อ:
6357 7000 (สายด่วนกลาง)



สแกนรหัส QR ด้วยสมาร์ทโฟนของคุณ
เพื่อเข้าถึงข้อมูลออนไลน์หรือเยี่ยมชม
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

ข้อมูลนี้มีประโยชน์หรือไม่?

โปรดส่งอีเมลถึงเราหากคุณมี

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเพิ่งอ่าน

patienteducation@ttsh.com.sg

แผนก
ต่อมไร้ท่อวิทยา

คำถามถามบ่อยเกี่ยวกับ อินซูลิน



1. ทำไมฉันต้องใช้ยาอินซูลิน

- อินซูลินช่วยให้กลูโคส (น้ำตาล) ย้ายไปในเซลล์เพื่อเก็บในร่ายกายเป็นพลังงาน ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นเมื่อผลิตอินซูลินไม่เพียงพอหรือเมื่อร่ายกายไม่สามารถใช้อินซูลินอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานระยะยาว
- ยาอินซูลินนั้น **สำคัญ** สำหรับผู้ป่วย ที่มี **โรคเบาหวานประเภทที่ 1**
- ถ้าคุณมี **โรคเบาหวานประเภท 2**, อาจต้องใช้อินซูลินเมื่อกิจวัตรประจำวันและโภชนาการไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลของคุณ, หรือคุณป่วยเป็นโรคอื่นที่ไม่สามารถรับประทานยาได้
- อินซูลินเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดที่ควบคุมระดับน้ำตาลระหว่างตั้งครรภ์

2. ถ้าทานยาอินซูลินแปลว่าฉันกำลังจะตายหรือไม่

เรื่องนี้ไม่เป็นเรื่องจริง

ผู้ป่วยหลายคนเข้าใจผิดว่าสุขภาพกำลังแย่ลงเมื่อเขาจำเป็นต้องทานยาอินซูลิน

ในบางระยะของโลก, มันจำเป็นที่จะต้องกินยาอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล

ยาอินซูลินจะช่วยบำรุงร่ายกาย, ไม่ได้ทำให้แย่ลง

3. จริงหรือไม่ที่ถ้าใช้ยานินซูลินอาจทำให้ฉันหิวและน้ำหนักขึ้น

- เป็นเรื่องจริงที่น้ำหนักจะขึ้นหลังจากทานอินซูลิน. ฉะนั้นจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับโภชนาการและหมั่นออกกำลังกายบ่อยครั้ง
- ปรึกษาหมอมหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับน้ำหนักขึ้น

4. ยาอินซูลินมีอยู่ที่ประเภท

- อินซูลินสามารถแบ่งออกเป็นแบบออกฤทธิ์ช้าและเร็ว
 - A) อินซูลินออกฤทธิ์ช้า (basal insulin): ค่อยๆออกฤทธิ์ทั้งวัน, ใช้เวลาประมาณ 24 ชั่วโมง
 - B) อินซูลินออกฤทธิ์เร็ว (meal-time insulin): ออกฤทธิ์เร็วเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลหลังจากทานอาหารเสร็จ. อินซูลินประเภทต้องทานคู่กับอาหาร ไม่ควรทานอินซูลินนี้ถ้าหากว่าไม่ทานอาหาร
- อินซูลินบางชนิดผลิตโดยผสมทั้งอินซูลินออกฤทธิ์ช้าและเร็วในขวดยาเดียวกันหรือเป็นหลอดยาฉีด



รูปที่ 1. รูปด้านบนแสดงถึงความเร็วการออกฤทธิ์ของอินซูลินแต่ละประเภท

5. ฉันควรใช้อินซูลินแบบฉีดหรือแบบทานยาเม็ด ?

ข้อมูลดังต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณตัดสินใจได้

ถ้าประโยคไหนเหมาะสมกับคุณ, คุณควรใช้อินซูลินแบบฉีด

- 1) กิจวัตรประจำวันของฉันไม่สม่ำเสมอ
- 2) เวลาทานอาหารของฉันไม่สม่ำเสมอ
- 3) ฉันมักจะเดินทางไปต่างประเทศ
- 4) ฉันมักจะรู้สึกระดับน้ำตาลต่ำ

6. ฉีดยาอินซูลินวันละครั้งได้ไหม

- อินซูลินออกฤทธิ์ช้าสามารถฉีดได้วันละครั้ง
- อินซูลินออกฤทธิ์เร็วควรจะฉีด 1-3 ครั้งต่อวัน
- ปรึกษาหมอเพื่อดูว่าอินซูลินประเภทไหนเหมาะสมกับคุณ

7. ทำไมยาอินซูลินของฉันแตกต่างกับผู้ป่วยคนอื่น

- การจ่ายยาอินซูลินจะขึ้นอยู่กับน้ำหนักแต่ละผู้ป่วย, โภชนาการ, การออกกำลังกาย, วิถีชีวิต, ยาอื่นที่ทานร่วม, โรคอื่นที่ผู้ป่วยเป็น
- หมั่นดูแลและปฏิบัติตามยาอินซูลินที่จ่ายมา