

**RISALAH MAKLUMAT PESAKIT
[INSULIN PRACAMPUR/DWIFASA]
Novomix©/ Mixtard ©**

Apakah kegunaan ubat ini?

Novomix/Mixtard ialah insulin pracampur. Ia adalah campuran insulin tindakan pertengahan dan tindakan singkat. Ia digunakan untuk mengurangkan paras gula darah tinggi pada pesakit kencing manis. Insulin yang bertindak singkat membantu menurunkan paras gula yang tinggi selepas makan, manakala insulin bertindak pertengahan membantu mengawal paras gula dalam darah anda sepanjang hari.

Bagaimanakah saya harus mengambil/menggunakan ubat ini?

Gunakan Novomix/Mixtard seperti yang diarahkan oleh doktor anda.

Ubat harus disuntik ke dalam tisu lemak yang berada di antara lapisan kulit dan otot.

- Suntikkan Novomix 15 minit sebelum makan
- Suntikkan Mixtard 30 minit sebelum makan

Ubat anda sepatutnya kelihatan seperti susu atau kelihatan keruh. Golekkan flexpen atau penfill di tapak tangan anda untuk memastikan insulin sebatu sebelum digunakan. Jika anda melihat bahan putih tertinggal di bahagian bawah bekas selepas disebatikan semula, anda tidak harus menggunakannya.

Untuk flexpen Novomix dan penfill Mixtard, sentiasa periksa sama ada terdapat sekurang-kurangnya 12 unit insulin yang tinggal di dalam pena atau penfill untuk membolehkannya sebatu semula. Jika terdapat kurang daripada 12 unit lagi, sila gunakan pena insulin atau penfill baharu.

Bagaimana memilih tempat suntikan

Insulin perlu disuntik ke dalam tisu lemak yang terdapat di antara lapisan kulit dan otot. Anda harus bertukar ganti tempat suntikan dalam kawasan yang sama untuk mengelakkan badan anda daripada membentuk lipodistrofi (benjolan atau lekuk kecil pada kulit yang terbentuk apabila seseorang berulang kali menyuntik di tempat yang sama).

Elakkan menyuntik insulin di tempat yang digunakan secara aktif semasa senaman.

Kawasan abdomen atau perut anda adalah tempat terbaik untuk suntikan kerana ia menyediakan penyerapan insulin yang paling cepat dan konsisten.

Cara menyuntik insulin

1. Bersihkan kulit sebelum menyuntik insulin.
2. Cubit sedikit kulit.
3. Masukkan jarum pada 90 darjah, pada sudut tegak ke kulit.
4. Semasa suntikan, suntikkan insulin dengan menolak pelocok ke bawah sepenuhnya secara perlahan-lahan dengan jari telunjuk anda.

- Jika anda menggunakan pena insulin, selepas jarum disuntik ke dalam kulit, pegang jarum dan pena tanpa bergerak selama 10 saat sebelum mengeluarkan jarum dan melepaskan kulit yang dicubit
 - Jika anda menggunakan botol insulin dengan picagari, anda tidak perlu memegang jarum tanpa bergerak selama 10 saat
5. Semasa mengeluarkan jarum dari kulit anda, pastikan anda terus menekan pelocok ke bawah. Ini akan memastikan anda mendapat dos penuh. Jangan gosok atau urut tempat suntikan.
 6. Buang picagari atau jarum pena dengan berhati-hati ke dalam bekas yang tidak boleh dicucuk.

Apakah perlu saya lakukan jika saya terlupa mengambil/menggunakan ubat ini?

Jika anda terlepas satu dos sebelum makan, ia boleh diberikan serta-merta selepas makan.

Jika anda terlupa untuk menyuntik insulin anda, paras gula darah anda mungkin menjadi terlalu tinggi, satu keadaan yang dikenali sebagai hiperglisemia. Periksa gula darah anda dengan menggunakan meter gula darah rumah (glukometer).

Jika gula darah anda kekal tinggi terlalu lama, anda mungkin mendapat ketoasidosis diabetik. Ini adalah komplikasi kencing manis yang disebabkan oleh peningkatan jumlah sesuatu bahan yang dipanggil keton dalam darah atau air kencing anda, yang menyebabkan darah anda menjadi lebih berasid. Gejala ketoasidosis diabetik termasuk:

- Lebih kerap buang air kecil
- Rasa dahaga
- Berasa sakit, rasa loya atau muntah-muntah
- Rasa mengantuk atau letih
- Mengalami sakit perut
- Muka memerah
- Bau buah yang harum dalam nafas anda

Anda harus segera berjumpa doktor jika anda mengalami gejala-gejala di atas.

Apakah langkah berjaga-jaga yang perlu saya ambil?

Memberitahu profesional penjagaan kesihatan anda jika anda:

- Alah kepada ubat ini atau sebarang bahan lain ubat ini
- Kerap minum minuman keras
- Makan kurang daripada biasa kerana sakit/diet yang biasa diubah kerana dos anda mungkin perlu diubah
- Dalam perjalanan merentasi zon waktu yang berbeza. Anda mungkin perlu mengubahsuai berapa kali anda makan dan dos insulin anda bergantung pada tempat perjalanan anda
- Sedang mengandung atau menyusukan

Jika doktor anda telah memberitahu bahawa anda perlu melakukan ujian darah yang memerlukan puasa terlebih dahulu, jangan menyuntik insulin sehingga darah anda diambil dan anda sedia makan.

Apakah beberapa kesan sampingan yang lazim bagi ubat ini?

Seperti semua ubat, ubat ini mungkin menyebabkan beberapa kesan sampingan tetapi tidak semua orang mengalaminya. Dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan anda jika sebarang kesan sampingan tersebut menjadi teruk dan menyusahkan.

Ubat ini boleh menyebabkan gula darah rendah (hipoglisemia). Gejala gula darah rendah termasuk:

- Kelemahan
- Pening
- Lapar
- Berpeluh
- Menggeletar
- Penglihatan kabur
- Berjalan tidak stabil
- Degupan jantung yang cepat

Jika anda mengalami mana-mana gejala gula darah rendah ini, lakukan perkara berikut dengan segera:

Langkah 1: Periksa paras gula darah anda dengan menggunakan meter gula darah rumah (glukometer) jika ada. Jika gula darah anda kurang daripada 4 mmol/L, ambil 15 gram gula bertindak pantas. Contoh 15 gram gula bertindak pantas termasuk:

- 3 biji glukosa atau
- Setengah gelas jus buah (200ml) atau
- Setengah tin minuman ringan atau minuman manis (175ml) atau
- 1 tin minuman ringan kurang gula (330ml) atau
- 3 sudu teh gula, madu atau sirap

Langkah 2: Pantau diri anda selama 15 minit. Jika anda mempunyai glukometer (meter gula darah rumah), periksa paras gula darah anda sekali lagi selepas 15 minit.

Langkah 3: Jika paras gula darah anda masih kurang daripada 4 mmol/L atau anda masih mengalami gejala gula darah rendah, anda harus mengambil tambahan 15 gram gula bertindak pantas seperti Langkah 1.

Jika gejala anda tidak berhenti, pergi jumpa doktor atau pergi ke hospital dengan segera.

Langkah 4: Makan seperti biasa atau makan snek jika paras gula darah anda adalah 4 mmol/L ke atas selepas mengambil gula bertindak pantas tadi.

Gula darah rendah mungkin berlaku jika anda:

- Menyuntik terlalu banyak insulin
- Tidak makan ikut waktu, terlepas makan atau menukar makanan biasa anda
- Bersenam atau bekerja terlalu keras sejour sebelum atau selepas makan

- Tidak makan dengan baik kerana jangkitan atau penyakit (terutamanya cirit-birit atau muntah-muntah)
- Minum minuman keras ketika perut kosong walaupun menyuntik insulin
- Mengalami masalah buah pinggang atau hati yang semakin teruk

Sesetengah pesakit juga mungkin mengalami sakit ringan, kemerahan, lebam, bengkak, benjolan atau lekuk kecil pada kulit di tempat suntikan,

- Jangan gunakan semula jarum anda, bertukar ganti tempat suntikan dalam kawasan yang disyorkan dan gunakan jarum yang lebih pendek (4mm atau 6mm) untuk mengurangkan kemungkinan timbulnya tindak balas sedemikian.
- Kesan sampingan ini juga biasanya hilang dalam beberapa hari hingga beberapa minggu.
- Jumpa doktor jika anda kerap mengalami sedemikian. Teknik suntikan anda mungkin perlu disemak.

Apakah beberapa kesan sampingan yang jarang berlaku tetapi serius yang memerlukan saya mendapatkan nasihat perubatan dengan segera?

Jumpa doktor atau pergi ke hospital dengan segera jika paras gula dalam darah anda berulang kali rendah (kurang daripada 4 mmol/L) atau anda terus mengalami gejala gula darah rendah walaupun selepas mengambil sedikit gula (lihat arahan di atas untuk pengurusan gula darah rendah).

Apakah makanan atau ubat yang harus saya elakkan apabila saya mengambil/menggunakan ubat ini?

Elakkan minum minuman keras dengan ubat ini kerana ini boleh meningkatkan risiko anda mendapat gula darah rendah.

Bagaimanakah harus saya simpan ubat ini?

Simpan semua insulin yang belum dibuka di dalam peti sejuk antara 2 hingga 8 darjah Celsius. **Jangan bekukan.**

Jangan simpan insulin di tempat yang panas (contohnya, di dalam kenderaan yang panas dan tertutup, di atas peti televisyen) atau dedahkannya kepada haba atau cahaya matahari. Jangan gunakan insulin tersebut jika ini berlaku.

Sebaik sahaja insulin dibuka untuk digunakan, jangan simpan dalam peti sejuk, tetapi simpan di tempat yang terlindung dan kering. Rujuk kepada jadual di bawah untuk mengetahui berapa lama anda boleh menyimpannya selepas dibuka.

Jenis Insulin	Bila nak dibuang
Novomix Flexpen	4 minggu selepas dibuka

Bebuli Suntikan Mixtard (Disimpan pada 30 darjah Celsius)	5 minggu selepas dibuka
Penfill Mixtard (Disimpan pada 30 darjah Celsius)	6 minggu selepas dibuka

Jauhkan ubat ini daripada kanak-kanak. Buang ubat selepas tarikh luput.

Bagaimanakah saya mengendalikan ubat ini dengan selamat? (Jika berkenaan)

Sila rujuk kepada risalah maklumat produk yang boleh didapati dalam kotak ubat, untuk arahan bagi cara menggunakan pena atau penfill insulin anda yang khusus. Penfill insulin diperbuat untuk digunakan dengan peranti penghantaran insulin Novo Nordisk (seperti NovoPen®).

Bagaimanakah harus saya buang ubat ini dengan selamat?

Anda juga boleh membeli bekas dari farmasi yang diperbuat khas untuk menampung barang tajam yang dibuang (dikenali sebagai kotak barang tajam), bagi mengelakkan sebarang kecederaan akibat jarum.

Penafian

Sila ambil perhatian bahawa maklumat yang diberikan di atas bukan senarai lengkap semua kemungkinan kesan sampingan. Jika anda mempunyai kebimbangan mengenai ubat atau anda mengalami kesan sampingan lain yang anda fikir disebabkan oleh ubat ini, sila dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi anda.

Jika anda mengambil lebih daripada dos yang disyorkan, sila dapatkan nasihat perubatan dengan segera. Maklumat yang diberikan di halaman ini tidak menggantikan maklumat daripada profesional penjagaan kesihatan anda. Sila rujuk kepada profesional penjagaan kesihatan anda untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Rencana ini dihasilkan secara bersama oleh para anggota kumpulan kerja Maklumat Ubat Kebangsaan (NMI), dan disokong oleh Kementerian Kesihatan. Kumpulan kerja ini terdiri daripada rakan kongsi kelompok (National Healthcare Group, Sistem Kesihatan Universiti Nasional dan SingHealth), farmasi masyarakat (Guardian, Unity dan Watsons) dan Persatuan Farmaseutikal Singapura. Kandungannya tidak menggambarkan ketersediaan ubat dan maklumat bekalan di farmasi dan institusi penjagaan kesihatan. Anda dinasihatkan untuk bertanya kepada institusi-institusi berkenaan untuk mendapatkan maklumat tersebut.