



抗糖路上， 有“胰”真好

勇敢跨出使用胰岛素的^{第一}步

无论您是新诊断出的糖尿病友，或者已经患病多年的抗糖勇士，要能与糖尿病健康、快乐的共处需要在生活上做出许多的改变，如吃药、饮食、运动、测血糖、心理调适等，有时还得连带面对来自家人、社交、工作方面有形无形的压力，实在不容易。现在又被医生告知单靠口服药已经控制不住病情了，或者因为考量其他身体的状况，建议使用胰岛素，心里可能顿时产生许多的担忧和不愿意。面对未知的事情和改变，有这些情绪和感受都是能理解的，在此介绍对于注射胰岛素几个常见的担忧并提供正确的资讯和过来人经验谈，希望能帮助您跨出开始使用胰岛素的第一步。



使用胰岛素病友经验谈...

病太久，吃药丸已经控制不住了，但我知道还有一个东西可以救我，叫“胰岛素”，所以我就跨过来了！

病友常觉得.....	事实
使用胰岛素表示我的糖尿病已经变得更差了，或者一定是我的自我管理做的很失败才造成的	随着病程的进展，胰岛功能以每年约 5% 的速度减退，即使严格遵照医嘱改善生活方式和进行口服降糖药治疗，大部分病友最终还是需要胰岛素治疗。因此使用外源性胰岛素补充或替代治疗是糖尿病进展的必然结果，不代表病情加重或糖尿病自我管理的失败。
使用胰岛素会使我的健康状况变得更差	正好相反！血糖若没有控制好对于身体产生的负面影响，如高血糖、慢性并发症、甚至死亡，才是危害糖尿病友健康的主因。早期使用胰岛素还有诸多益处，例如无肝肾副作用、保护胰岛 β 细胞，有助于减少口服药物量及副作用等。
能用口服降糖药，就不用胰岛素	有些特殊的病情不适合继续使用口服降糖药物，如口服降糖药失效的二型糖尿病友(尤其消瘦者)、初发的二型糖尿病友血糖较高者(空腹血糖>13 毫摩尔/升)等。
胰岛素一旦打上，就要终生打	启动胰岛素治疗是根据病友病情、生活方式、个体情况等综合因素决定的，且胰岛素并没有成瘾性。因此，除了一型糖尿病友需要终身打胰岛素外，很多二型糖尿病友之后能通过持续的生活管理、减重和结合使用其他新的口服降糖药物，逐渐减少或不再需要使用胰岛素。
使用胰岛素会在一定程度上妨碍我的工作和社交生活	可以通过与医护人员的讨论，找到相对比较有弹性的治疗方案，如选择胰岛素笔或者选择在早上和(或)就寝时使用胰岛素的方案，来减轻使用胰岛素治疗的尴尬感觉。亦可通过参加同伴小组，从其他病友的经验当中，找到减低生活中使用胰岛素障碍等的参考方法。



使用胰岛素病友的家属经验谈...

爸爸之前是服用 3 种抗糖药物。开始使用胰岛素之后，发现他只需打针，不再需要吃药，反而方便许多，他就坚持下来了！在外面吃饭的时候，他也会跟朋友解释，慢慢的大家也都能理解。

病友常觉得.....	事实
注射胰岛素会痛	因为胰岛素只需注入皮下(脂肪), 那里没有神经末梢, 不太会有痛觉。另外, 胰岛素的注射针头或胰岛素笔小而细, 且针头上有一层润滑作用的涂层, 因此大部分人注射胰岛素时基本感觉不到疼痛。
担心学不会如何注射胰岛素	根据经验, 无论是 4 岁孩童到 104 岁的长者几乎都能通过教育和练习学会自己注射胰岛素! 且随着一些新的发明, 如新一代预填充型胰岛素注射笔特充装置, 操作较为简便, 通过医护人员的指导, 您也能逐渐熟悉注射步骤的。
胰岛素会使体重增加	开始胰岛素治疗后, 血糖代谢紊乱的状况得到有效控制, 病友随尿液丢失的能量就会减少。如果病友没有控制饮食、也没有运动帮助消耗能量, 体重就会在短期增加。有些病友因为害怕低血糖发生而故意多进食, 摄取比消耗的多, 自然会增重。只要您在血糖控制得宜的情况下控制饮食、多锻炼, 您甚至还行在接受胰岛素治疗时减重呢。
使用胰岛素会增加低血糖发生的危险性	对于胰岛素出现的低血糖, 比较容易发生在老年人、肝肾功能减退者及有严重微血管和大血管并发症的病友。一般病友是因为使用胰岛素而带来的低血糖其实发生率并不大。发生低血糖可能原因很多, 病友可以通过学习交流、监测血糖、调整药物、饮食运动间的平衡, 来避免低血糖的发生。同时, 病友和家人一定要了解低血糖的症状和处理方法, 避免低血糖处理不当的严重不良后果。
使用胰岛素会使家人和朋友更担心 (或者我的家人反对我使用胰岛素)	可以邀请家人、朋友等一同参加糖尿病教育等相关活动, 使其成为您的控糖帮手、抗糖路上的啦啦队。也能通过与同伴小组交流, 找到是否有可以与您的家人分享其经验的病友或病友家属。

使用胰岛素病友经验谈...

当初医生告诉我需要打胰岛素, 心里感到十分的沮丧。但在和同伴组长谈话的时候, 他说倘若这是包美白的美白针, 我说不定还会抢着要打呢。换个角度来思考, 打胰岛素或许就不是这么可怕又令人沮丧的事。我仔细想想, 觉得可以试着以正面的心态来体验, 就踏出了使用胰岛素的第一步了。



参考资料:

- 《中国糖尿病并患者胰岛素使用教育管理规范-2015 年再版征求意见稿》中华医学会糖尿病学分会
- Insulin Injection Know-How American Association of Diabetes Educators
- 胰岛素与我—病友分享篇 (视频) 台湾糖尿病卫教学会