

来自胰友心底的“悄悄话”~我的健康，我管理



曹杨社区卫生服务中心病友小档案



柴菊梅

年龄：66岁

病史：患二型糖尿病 17 年
使用胰岛素 2.5 年

曹杨社区糖尿病同伴组长
社区居委会的干部

怕打针、怕疼、怕麻烦、担心旁人以为我的病情加重了等让我迟迟不愿意打胰岛素！

我在 2001 年查出患糖尿病，当时空腹血糖 11.7，餐后血糖 18.8。查出糖尿病后，经曹杨社区医院医生诊断治疗，空腹血糖降到 8 以下，先是吃糖适平，几年以后又改用达美康缓解，和拜糖平等药。约 10 年前因口服药物治疗下血糖仍控制地不理想，医院的杜主任、彭医生动员我打胰岛素。那时，我一方面害怕打针，从小看到打针都不敢看，还要自己打胰岛素，那还了得。另一方面怕疼，怕麻烦，这天天打二针，多麻烦。总之吃药比打针方便。尽管那时道理都明白，打针比吃药副作用小，但是还是不愿意打胰岛素，还怕旁人以为我病情严重了，还有一种心理压力，所以一直靠吃药控制血糖。

经过胰岛功能检查，明白自己实在需要外界的胰岛素，我决心使用胰岛素！

2015 年 4 月，我们居委会组织居民旅游，到一个粽子店品尝粽子，当时每人吃一个小粽子，有位小区居民给我们测了一个餐后血糖，哇！不得了，餐后血糖 20，当时把我吓了一跳，从来没有这样高过。回来后，我先生要我住院，请医生给我调整药物。几天后，我住进了医院，当时空腹血糖 14，通过几天的胰岛素和药物治疗，血糖逐渐降至 7 左右。住院期间，经过胰岛功能检查，我的胰岛功能不行了，需要外界的胰岛素，明白了这个道理，出院后，我决心使用胰岛素！

胰岛素+生活管理——能把血糖指数降下来，是我最开心的事！

从 2015 年 5 月至今，使用胰岛素，我尝到了甜头。当中体会最深的是，我非常感谢曹杨社区卫生服务中心的医生帮我查出了糖尿病。之前，我浑然不知，想想后果十分害怕！第二点，患者一定要听医生的话，不听医生的话，吃苦的是患者自己。我打胰岛素二年多，通过运用五架马车，我的血糖控制的是 17 年来最好的指数，空腹 6 以下，糖化血红蛋白 6.2。能把血糖指数降下来，是我最开心的事！

坚持实不易，但血糖会说话，遵循医嘱才是有利健康的选择！

在这二年多的时间里，有时感到打胰岛素比吃药麻烦，尤其是外出或去儿子家，晚上就不打胰岛素。我就试着测一下空腹血糖，不打，血糖指数就上去了。所以我们要听医生的话，坚持每天打二次，晚上回到家里再补打。这样每天的血糖指数就比较平稳。在同伴小组中，也有像我一样害怕打胰岛素的病友，我把如何胰岛素的经历和好处和病友交流，现身说法，起到了很好的效果。同样也实现了我的健康我管理，我的健康我作主的健康之路理念。



来自胰友心底的“悄悄话”~“胰”路同行



康健街道社区卫生服务中心病友小档案



潘玲娣 年龄： 岁

病史：患二型糖尿病 17 年
使用胰岛素 10 年

康健街道社区糖尿病同伴组长

“初使胰岛素，常感觉”胰“点重重：如何调剂量、注射、保存、以及防治低血糖等”

我是上海市徐汇区康健街道长兴坊小区的一名普通居民，在 2001 年诊断为糖尿病的。因为血糖一直控制不佳，我在 2007 年开始走上了胰岛素之路，所以在一些糖友面前，我经常称自己是一位老阿“胰”。

胰岛素使用初期我也时常会感受到“胰”点重重，比如对胰岛素的“量点”使用该如何去把握，对胰岛素注射针的“痛点”如何去忍受，对胰岛素的“温点”该怎么去低温保存，这些都困扰了我好长一段时间，经常会担心量没有控制好会有低血糖的发生，每天打针皮肤会被刺破而且还会刺痛，如果胰岛素保存不当就会失效等等问题，**瞬间让我觉得糖尿病给我的生活带来了很大的麻烦。**

“常请教医生，慢慢熟练来克服”胰“惑，体会胰岛素的好处亦助我能长期持续”

我原本产科医院退休医生，以前也认识一些内分泌科的医生，所以我经常就会请教他们如何应对每天打胰岛素的烦恼，他们都很耐心的为我一一解答，对于胰岛素使用量，叮嘱我通过住院由专科医生监测血糖水平调整胰岛素量，回家后按照医生给的方案使用胰岛素，然后自己每天 3 次监测血糖水平，外出时随身带好一颗糖，防止低血糖的发生。对于注射带来的疼痛及皮肤破损，他们教我选择合适的针头，此外选择合适的注射部位很重要，应当选择皮下脂肪丰富，避开神经和血管较多的部位，比如腹部、大腿前侧和外侧、臀部外上侧等，注射部位还应当经常轮换，每次注射后更换新针头，这样可以减少注射时肌肉疼痛感。他们还耐心教会我胰岛素如何正确保存，对于正在使用的胰岛素室温 20℃ 左右，未开封的胰岛素置于冰箱中(2~8℃)冷藏保存，外出旅游时最好将胰岛素放在一个保温箱内，避免过冷、过热及反复震荡。**总结下来就三句话：注射步骤须规范，合理注射减痛感，适当保存少麻烦。**

随着长时间的使用胰岛素，由担心到耐心、由陌生到熟练，对于胰岛素的使用不再“胰”惑，让我克服了使用胰岛素使用中的各种“胰”点，同时让我发现了使用胰岛素带来的亮点，它不仅可以有效、平稳降糖，而且相对药物副作用较小。

2017 年世界糖尿病日的主题为“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”，让我们一同面对糖尿病，正确认识胰岛素，让我们在抗糖路上“胰”路同行。

