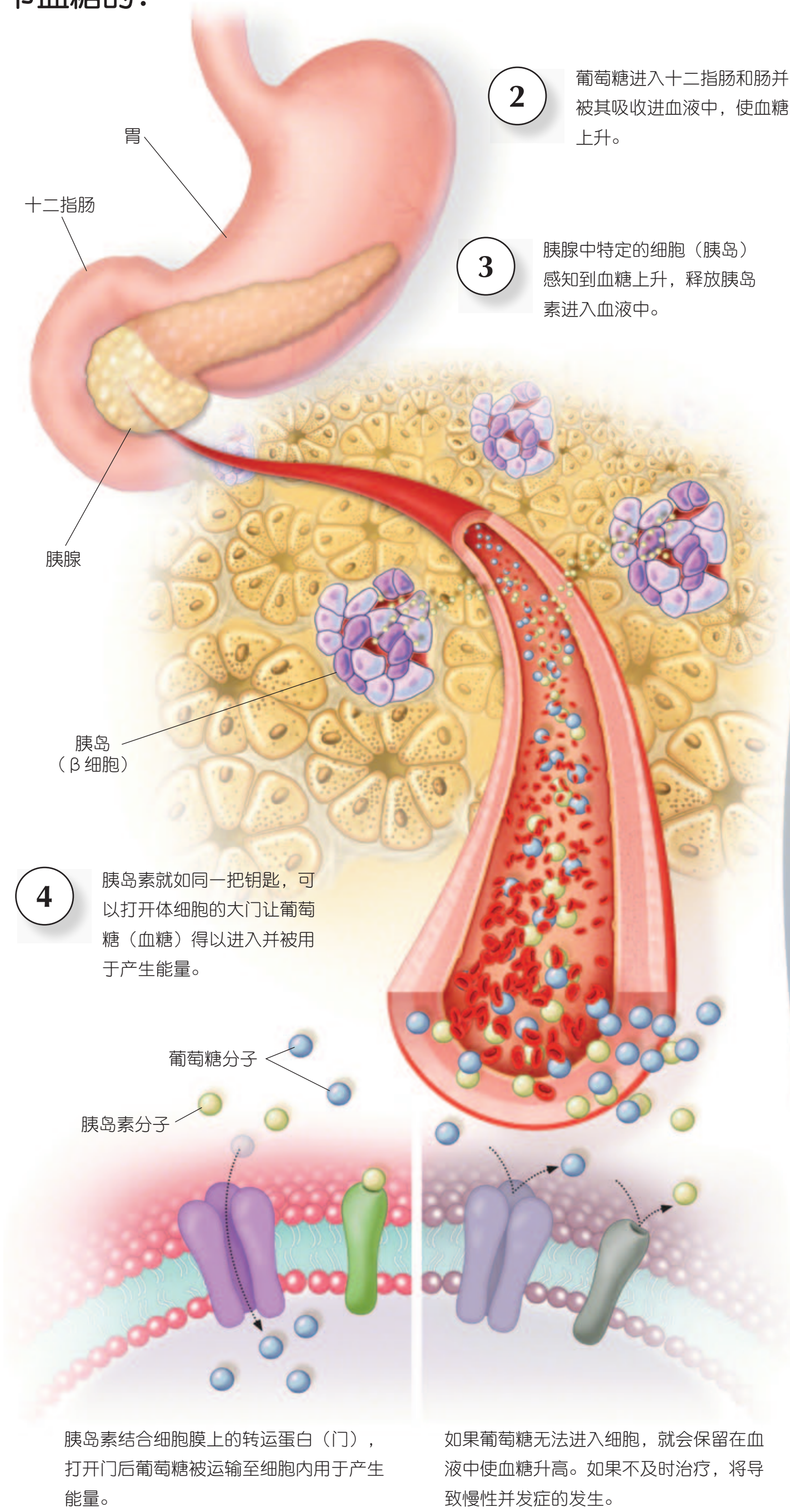


胰岛素是如何调节血糖的？



了解糖尿病：胰岛素注射

为什么需要注射胰岛素？

很多糖尿病患者试图避免用注射胰岛素来控制病情。然而，由于1型糖尿病患者的胰岛已经无法再分泌胰岛素，他们必须依赖于注射胰岛素。对2型糖尿病患者来说，合理饮食、锻炼及药物能在一段时间内控制住病情。但是对很多人来说，胰岛都会最终停止产生胰岛素（就如同1型糖尿病患者），这时胰岛素注射就很重要了。

常见的关于胰岛素的神话

胰岛素可以治愈糖尿病

现今并没有一种方法可以治愈糖尿病。注射胰岛素的作用只是替代那些胰腺无法产生的胰岛素。

注射胰岛素会破坏我的生活

有效的糖尿病治疗要求规律的饮食、锻炼及休息，将胰岛素注射作为你日常生活的一部分是很容易的。当你出门在外需要注射胰岛素时，在公共场所（如工作场所、商店、餐厅及飞机）的卫生间内都可处理针具。同时与你的医生讨论是否可以用胰岛素笔代替注射器。胰岛素可方便的储存在胰岛素笔中。

注射胰岛素意味着我没能控制好我的糖尿病

需要注射胰岛素并不意味着你没照顾好好自己的病情。所有1型糖尿病患者都需要注射胰岛素因为他们的胰岛已经无法再产生胰岛素。很多2型糖尿病患者年老时需要依靠胰岛素来控制血糖。

胰岛素注射会有伤害

通常令患者恐惧的有针头及注射的疼痛。现在注射胰岛素的针头已经非常细小平滑，有着精细打磨的尖端。这些都让注射过程十分的平稳且不会造成疼痛。随着你不断练习注射，你的信心便会不断增强，忧虑也就消失了。

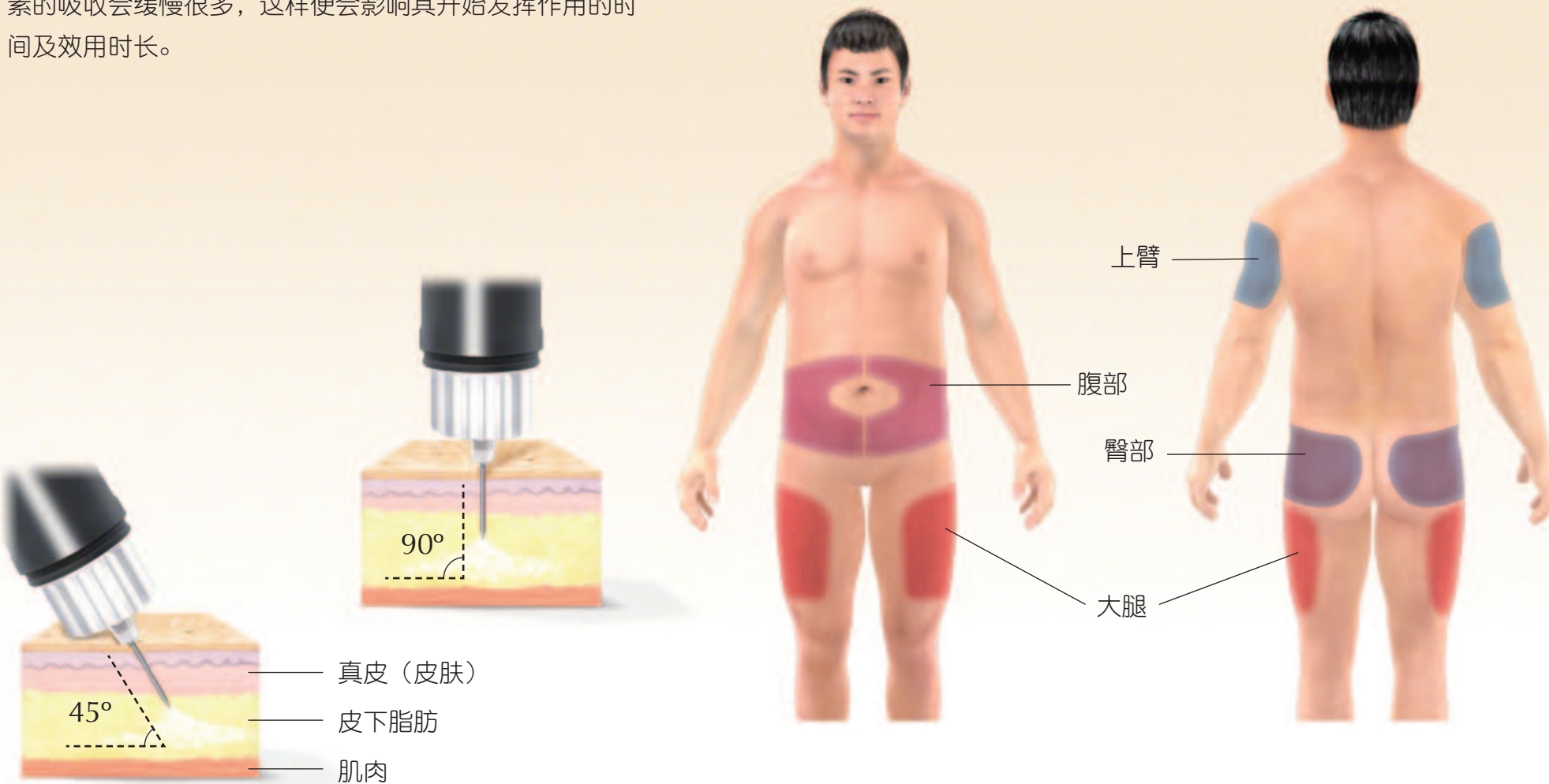
如果注射胰岛素，我就会出现更多的低血糖症状

对每个使用胰岛素的人来说，低血糖症状确实是一件值得担心的事。要预防这些，你需要遵循医嘱，定期检测血糖水平，并学习为自己确立合适的胰岛素用量。除此之外，现在有一些能降低低血糖症风险的胰岛素是可以供选择的。未雨绸缪同样也很重要，了解低血糖的症状，咨询医生低血糖出现时该怎么办。

如何注射胰岛素

为了最大限度地获益于胰岛素注射，将针头扎入适当的深度十分重要，这是你的保健提供者给予的指导中最主要的部分。针头需要扎入皮下第一层脂肪层。如果扎的太深就会进入肌肉，胰岛素会快速地被肌肉吸收，但是它的作用时间会缩短。如果扎的太浅便会进入皮肤，在皮肤内胰岛素的吸收会缓慢很多，这样便会影响其开始发挥作用的时间及效用时长。

最常用的注射部位包括：腹部、上臂的背部、臀部上外侧和大腿外侧。这些地方都有着厚厚的皮下脂肪层，比较容易找到正确的注射深度。这些位置同时有较少的疼痛神经，所以注射过程会更加舒适。



胰岛素注射的注意事项

在不同的位置注射

你的皮肤会对针的穿透产生轻微的反应。如果你始终在同一个部位注射这种反应便会让你相当不舒服。如果需要在同一块身体区域注射，新的注射点至少离上一个注射点一指宽远。最好每次轮流在身体不同区域注射。

使用新的针头

注射胰岛素的针头是特别设计成一次性的。它们非常的细小、平滑，精细地打磨，以有助于更容易穿透皮肤。因此，它们也非常容易损坏，如果重复使用便会造成一些不必要的不适感。同时，针头一旦使用过便会附上细菌，从而可能造成感染。

要注射进脂肪组织

要注射进皮下脂肪而非肌肉组织。这就是为什么腹部、上臂背部、大腿及臀部会是最佳注射部位，它们有着丰富的脂肪组织。不要在肚脐两英寸的范围内进行注射。