

Za bolesnike sa
šećernom bolešću
tipa 2

LIJEČENJE INZULINOM



Sadržaj

Početak liječenja novim lijekom	2
Određivanje prave doze inzulina	5
Primjena lijeka injekcijom	9

Početak liječenja novim lijekom

Potreba za liječenjem inzulinom ne znači da ste u nečemu pogriješili, već samo da se Vaša šećerna bolest mijenja.

KAKO SE NOSITI S PROMJENOM

Liječenje novim lijekom može se činiti izazovnim, a svaka se osoba s time nosi na različit način. Međutim, imajte na umu da je potpuno normalno imati nedoumice kad saznate da Vam je potreban novi lijek za kontrolu razine šećera u krvi.

Činjenica je da se šećerna bolest mijenja tijekom vremena, a promjene razine šećera u krvi znači da ćete morati mijenjati i svoje lijekove.¹

Procjenjuje se da će većina osoba sa šećernom bolešću tipa 2 naposljetku morati primati inzulin.²



ZAŠTO MI JE LIJEČNIK PROMIJENIO LIJEK?^{1,3,4}

Ako imate šećernu bolest, to znači da Vam gušterača ne proizvodi dovoljno inzulina za kontrolu razine šećera u krvi ili da proizvodi inzulin, no on ne djeluje kako bi trebao. U oba slučaja dolazi do povećanja razine šećera u krvi.

Kako bi se očuvalo Vaše zdravlje, ponekad je potrebno uvesti dodatne ili drugačije lijekove za učinkovitiju regulaciju razine šećera u krvi. Jedan od novih lijekova koje Vam je preporučio liječnik je inzulin, koji se primjenjuje injekcijom.

ŠTO JE INZULIN?

Postoji više vrsta inzulinskih lijekova:

- bazalni (ili dugodjelujući) inzulin (naziva se i osnovnim inzulinom jer djeluje tijekom većeg dijela dana⁵)
- bolusni inzulin (ili inzulin koji se primjenjuje uz obrok), najčešće se injicira prije ili nakon obroka
- predmiješani inzulin, koji je kombinacija bazalnog i bolusnog inzulina

Vaša preporučena početna doza inzulina ovisit će o vrsti inzulina koju Vam je liječnik propisao. Ta će se doza možda morati prilagođavati tijekom idućih nekoliko posjeta liječniku, ovisno o izmjeranim razinama šećera u krvi (najčešće natašte), sve dok se ne utvrdi najdjelotvornija doza za održavanje ciljne razine šećera u krvi.⁶

MJERILO UČINKOVITOSTI – HbA_{1c}

Da bi saznao kako lijek djeluje, liječnik će možda kontrolirati vrijednosti HbA_{1c}, najčešće svakih 2-6 mjeseci.⁷

HbA_{1c} je krvna pretraga koja pokazuje Vašu prosječnu razinu šećera u krvi u protekla 2 do 3 mjeseca.⁸

Liječnik će također provjeriti Vaše svakodnevne rezultate za razine šećera u krvi koje ste izmjerili prije obroka (tj. razine šećera u krvi natašte) i nakon obroka (tzv. „postprandijalne“ razine šećera u krvi). Na temelju dnevnih rezultata i vrijednosti HbA_{1c} odabrat će najbolji plan liječenja za Vas.⁹

Kod većine osoba sa šećernom bolešću tipa 2 s vremenom dolazi do povećanja razine šećera u krvi.²

STVARANJE NOVIH NAVIKA

Kad god počinjete uzimati novi lijek, važno je naučiti kako i kada se primjenjuje te da Vam to postane nova svakodnevna navika. Primjenjujte inzulin prema uputama liječnika.

Kako biste se lakše sjetili primijeniti lijek, možete to povezati s nekom drugom jutarnjom ili večernjom navikom. Na primjer, lijek možete držati na noćnom ormariću, pored četkice za zube ili s drugim lijekovima koje svakodnevno uzimate – to će Vam pomoći da ga ne zaboravite primijeniti.¹⁰



NOVE ODLUKE

Odaberite što ćete od navedenoga poduzeti

- Pročitat ću uputu o lijeku koja se nalazi u pakiranju i zamoliti ljekarnika da mi točno objasni kako lijek djeluje.
- Tijekom idućeg tjedna razgovarat ću sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom o svom stanju sada kada uzimam novi lijek.
- Ovaj tjedan saznat ću svoj posljednji nalaz vrijednosti HbA_{1c}.

ŠTO TREBA ZAPAMTITI Početak liječenja novim lijekom

- Šećerna bolest mijenja se tijekom vremena, a promjena razina šećera u krvi znači da se moraju mijenjati i lijekovi.
- Vaša doza inzulina možda će se morati prilagođavati ovisno o izmjerenim razinama šećera u krvi.
- Kako bi saznao djeluje li lijek, liječnik će Vam provjeravati vrijednosti HbA_{1c} svakih 2-6 mjeseci nakon početka primjene lijeka.

Određivanje prave doze inzulina

POČETNA DOZA INZULINA I PRILAGODBA

Početak liječenja inzulinom važan je korak u reguliranju razine šećera u krvi.¹¹

Na temelju početne propisane doze Vi i Vaš liječnik moći ćete pratiti kako Vaše tijelo reagira na inzulin. Ta će se doza možda morati prilagođavati na idućih nekoliko kontrolnih posjeta kako bi se utvrdila Vaša optimalna doza.⁶

CILJNE VRIJEDNOSTI ŠEĆERA U KRVU

Razine šećera u krvi nisu stalne; one se mijenjaju tijekom dana (primjerice, ovisno o obrocima i njihovu sastavu, tjelovježbi i razini stresa). Stoga će liječnik s Vama razgovarati te ćete zajedno unaprijed definirati ciljne razine šećera u krvi na temelju Vaših osobnih potreba i povijesti bolesti/situacije.

PRAĆENJE RAZINE ŠEĆERA U KRVU⁹

Ako se liječite inzulinom, obično će se od Vas tražiti da provjeravate razinu šećera u krvi ujutro prije doručka (tj. vrijednost glukoze u plazmi natašte).

Možda ćete trebati kontrolirati i razinu šećera nakon obroka (odnosno postprandijalnu vrijednost glukoze).

Osobito je važno da na samom početku liječenja kod kuće redovito pratite svoje razine šećera u krvi i da zapisujete rezultate s glukometra – tako će Vaš liječnik znati primati li odgovarajuću dozu inzulina.

Liječnik ili zdravstveni tim za liječenje šećerne bolesti pokazat će Vam kako provjeriti razinu šećera u krvi te zapisati i protumačiti rezultate (npr. da možete prepoznati jesu li razine preniske ili previsoke).





PRILAGODBA DOZE I KONTROLA NUSPOJAVA

Bolesnici sa šećernom bolešću tipa 2 koji primaju inzulin ponekad su zabrinuti zbog rizika od hipoglikemije (niske razine šećera u krvi) i povećanja tjelesne težine (moguće nuspojave inzulinske terapije).

Ključno razdoblje prilagodbe doze nakon početka liječenja inzulinom pomoći će osigurati da primete optimalnu dozu lijeka uz koju ćete regulirati razine šećera u krvi s manjim rizikom od hipoglikemije.^{6,12}

Ako ste zabrinuti zbog hipoglikemije ili povećanja tjelesne težine, preporučujemo da o tome razgovarate sa svojim liječnikom prije nego što prilagodite ili prekinete inzulinsku terapiju.

NOVE ODLUKE

Odaberite što ćete od navedenoga poduzeti:

- Pitat ću liječnika koje su moje ciljne vrijednosti glukoze u plazmi natašte.
- Pitat ću liječnika/medicinsku sestru koliko puta na dan trebam pratiti i zapisati svoje razine šećera u krvi.
- Pitat ću liječnika koje razine šećera u krvi znače da imam hipoglikemiju

ŠTO TREBA ZAPAMTITI
Utvrđivanje prave doze inzulina

- Razine šećera u krvi nisu stalne; one se mijenjaju tijekom dana.
- Važno je da redovito kod kuće pratite razine šećera u krvi i da zapisujete rezultate s glukometra.
- Razdoblje prilagodbe doze nakon početka liječenja inzulinom pomoći će osigurati da primete optimalnu dozu lijeka uz koju ćete regulirati razine šećera u krvi s manjim rizikom od hipoglikemije.



Primjena lijeka injekcijom

Normalno je da se brinete i imate nedoumice kad počinjete liječenje novim lijekom, osobito ako ga morate primjenjivati injekcijom.

Ovo su neke od čestih nedoumica mnogih osoba koje počinju primjenjivati injekcije za liječenje šećerne bolesti, kao i korisni savjeti za injiciranje lijeka.



BOJIM SE IGLE

Strah je uobičajen na početku injekcijske terapije. Možda zvuči nevjerovatno, no najbolji način na koji ćete savladati taj strah je da primijenite tu prvu injekciju. Ako ste zabrinuti zbog injekcija, zamolite medicinsku sestru u ambulanti za dijabetes da Vam primijeni probnu injekciju i objasni postupak kako biste se mogli opustiti.



BRINU ME NUSPOJAVE

Svi lijekovi imaju nuspojave; važno je biti spreman na njih. Pitajte svog liječnika, medicinsku sestru ili ljekarnika o očekivanim nuspojavama Vašeg novog lijeka i što trebate učiniti u slučaju njihove pojave. Ako dođe do nuspojave, recite to svom liječniku.



BOJIM SE DA SU INJEKCIJE BOLNE

Igla za injiciranje lijekova za šećernu bolest mnogo je manja od igala koje se koriste za primjenu cjepiva protiv gripe ili drugih cjepiva. Postoji više načina za primjenu injekcijskih lijekova za šećernu bolest, npr. koristeći bočicu i štrcaljku, pumpu ili brizgalicu. Pitajte svog liječnika koji je način najbolji za Vas.

Ako mijenjate mjesta primjene injekcije, tkiva će se oporaviti i smanjit će se rizik od tegoba kao što su masne potkožne kvržice.¹³ Pitajte liječnika ili medicinsku sestru na koja biste mjesta trebali injicirati lijek i koliko često ih trebate mijenjati.



BOJIM SE DA TO ZNAČI DA MI SE ŠEĆERNA BOLEST POGORŠAVA I DA ZBOG VLASTITE GREŠKE MORAM POČETI PRIMATI NOVI LIJEK

Šećerna bolest tipa 2 mijenja se tijekom vremena pa je potrebno uvoditi nove lijekove, primjerice injekcije, kako biste regulirali razine šećera u krvi. To je prirodna progresija šećerne bolesti. Bitno je da razumijete da Vi niste krivi zbog toga što morate primati injekcije. Uvođenje injekcija može izazvati frustracije, osobito ako ste se jako trudili da držite šećernu bolest pod kontrolom pa ste se zdravo hranili, bili tjelesno aktivni i uzimali druge lijekove. To ne znači da ste počinili bilo kakvu grešku u svojoj skrbi oko šećerne bolesti, već da je došlo do njene progresije, što je i očekivano.^{1,5}



BRINE ME NISKA RAZINA ŠEĆERA U KRVU

Neki injekcijski lijekovi za šećernu bolest, kao što je inzulin, mogu uzrokovati niske razine šećera u krvi. Liječnik će Vam vjerojatno na početku propisati nižu dozu te će je postupno povećavati dok Vam razine šećera u krvi ne budu unutar ciljnog raspona. Razgovarajte s liječnikom kako izbjeći niske razine šećera u krvi.



BOJIM SE KAKO ĆU SE ZBOG INJEKCIJA OSJEĆATI NEUGODNO U DRUŠTVU

Mnogi se brinu oko toga kako će se osjećati kad si budu morali primijeniti injekciju dok su u društvu.¹⁴ Bilo bi korisno da razgovarate s obitelji i prijateljima i objasnite im svoju terapiju. Postoji više načina za primjenu injekcijskih lijekova za šećernu bolest, npr. koristeći bočicu i štrcaljku, brizgalicu ili pumpu. Pitajte liječnika o tome kako pronaći diskretnu opciju koja Vam najbolje odgovara.



NOVE ODLUKE

Odaberite što ćete od navedenoga poduzeti:

- ☐ Zapisat ću što me najviše zabrinjava oko injiciranja novog lijeka i pokazat ću to svom liječniku/medicinskoj sestri.
- ☐ Vježbat ću injiciranje uz pomoć jastučića za vježbanje primjene injekcije
- ☐ Saznat ću postoje li neke grupe za podršku u koje se mogu učlaniti i u kojima mogu upoznati druge osobe koje primaju inzulin.

ŠTO TREBA ZAPAMTITI Primjena lijeka injekcijom

- Za većinu je osoba injiciranje puno manje bolno od mjerenja razine šećera u krvi.
- Liječnik će Vam vjerojatno na početku propisati nižu dozu te će je postupno povećavati dok Vam razine šećera u krvi ne budu unutar ciljnog raspona.
- Kad god počinjete uzimati novi lijek, važno je da naučite kako i kada se primjenjuje te da Vam to postane nova svakodnevna navika.
- Redovito praćenje razina šećera u krvi i HbA_{1c} ključno je kako biste znali koliko je novi plan za šećernu bolest učinkovit i koje su prilagodbe eventualno potrebne.

MOJE ODLUKE	ODLUKA PRIHVAĆENA (✓ / ✕)	DATUM
Pročitat ću uputu o lijeku koja se nalazi u pakiranju i zamoliti ljekarnika da mi točno objasni kako lijek djeluje.		
Tijekom idućeg tjedna razgovarat ću sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom o svom stanju sada kada uzimam novi lijek.		
Ovaj tjedan saznat ću svoj posljednji nalaz vrijednosti HbA _{1c} .		
Pitat ću liječnika koje su moje ciljne vrijednosti glukoze u plazmi natašte.		
Pitat ću svog liječnika/medicinsku sestru koliko puta na dan trebam pratiti i zapisati svoje razine šećera u krvi.		
Pitat ću liječnika koje razine šećera u krvi znače da imam hipoglikemiju.		
Zapisat ću što me najviše zabrinjava oko injiciranja novog lijeka i pokazat ću to svom liječniku/ medicinskoj sestri.		
Vježbat ću injiciranje uz pomoć jastučića za vježbanje primjene injekcije.		
Saznat ću postoje li neke grupe za podršku u koje se mogu učlaniti i u kojima mogu upoznati druge osobe koje primaju inzulin.		

BILJEŠKE

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Reference:

1. Everyday Health. Changes in type 2 diabetes over time.
Available at: www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-live-better-guide/diabetes-changes-expert-advice/.
Last accessed June 2017.
2. Everyday Health. Insulin for type 2 diabetes: when, why and how.
Available at: www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/treatment/insulin/. Last accessed June 2017.
3. Diabetes UK. What is type 2 diabetes? Available at: www.diabetes.org.uk/Diabetes-the-basics/What-is-Type-2-Diabetes/.
Last accessed June 2017.
4. Diabetes.co.uk. Type 2 diabetes. Available at: www.diabetes.co.uk/type2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
5. Diabetes.co.uk. Basal bolus – basal bolus injection regimen.
Available at: www.diabetes.co.uk/insulin/basal-bolus.html. Last accessed June 2017.
6. Endocrine Web. Type 2 diabetes and insulin: When dietary changes, exercise, and medications don't work.
Available at: www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-insulin. Last accessed June 2017.
7. International Diabetes Federation, Clinical Guidelines Task Force. Global guideline for type 2 diabetes. 2012.
Available at: www.idf.org/e-library/guidelines/79-global-guideline-for-type-2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
8. Diabetes UK. Testing. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Testing/.
Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Diabetes Advisor ®. Checking blood glucose: what it can do for you.
Available at: http://main.diabetes.org/dorg/lwt2d/packet-two/checking_blood_glucose_en.pdf. Last accessed June 2017.
10. U.S. Food and Drug Administration. Are you taking medication as prescribed?
Available at: www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm164616.htm. Last accessed June 2017.
11. Mayo Clinic. Diabetes treatment: using insulin to manage blood sugar.
Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-treatment/art-20044084.
Last accessed June 2017.
12. Diabetes UK. Hypos and hypers. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos-Hypers/.
Last accessed June 2017.
13. Diabetes UK. Insulin.
Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Treating-your-diabetes/Insulin/.
Last accessed June 2017.
14. Diabetes.co.uk. Injecting in public, diabetes stigma + insulin side effects.
Available at: www.diabetes.co.uk/newsletter/29-11-2012/. Last accessed June 2017.



**mijenjamo
dijabetes**

© 2021. Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.
HR21CD00003, Datum sastavljanja: 02/2021.

