

8. Doktor saya telah menyatakan bahawa insulin dapat mengawal penyakit saya. Mengapakah saya masih perlu memantau paras gula dalam darah saya?

- Dengan memantau paras gula dalam darah, anda dapat memahami bagaimana pemakanan, senaman, stres, dan ubat-ubat boleh mempengaruhi paras gula darah anda.
- Jika anda dapat mencatatkan paras gula darah anda di rumah dan memberitahu doktor, doktor anda boleh mengubah suai dos insulin supaya ia lebih sesuai bagi anda.

9. Apabila sedang memantau paras gula darah, apakah bacaan yang baik?

- Paras gula darah 4.0-8.0mmol/L sebelum makan
- Paras gula darah 5.0-10.0mmol/L 2 jam selepas makan

Paras gula darah yang sesuai boleh berlainan, dan bergantung kepada setiap individu.

10. Adakah saya harus mengambil insulin sepanjang hidup saya?

- Jika anda menghidapi diabetes jenis 1, anda TIDAK BOLEH BERHENTI mengambil insulin.
- Sekiranya anda menghidapi diabetes jenis 2, anda mungkin boleh berhenti mengambil insulin jika anda dapat mengurangkan berat badan dengan cukup, dan menjaga pemakanan dengan baik.

Jangan berhenti mengambil suntikan insulin tanpa berbincang dengan doktor anda.

Klinik B2B
Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH,
Tingkat B2
Telefon:
6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi <http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Adakah maklumat ini membantu anda? Jika anda ada sebarang maklum balas, sila hantarkan emel kepada patienteducation@ttsh.com.sg

JABATAN ENDOKRINOLOGI

Soalan Kerap Ditanya (FAQ) berkaitan Insulin



1. Mengapakah saya perlukan insulin?

- Insulin membolehkan glukos untuk memasuki ke dalam sel-sel badan supaya dapat disimpan sebagai tenaga. Paras gula dalam darah boleh naik jika badan anda tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin dengan baik. Ini boleh menyebabkan komplikasi berkaitan dengan diabetes dalam jangka masa panjang.
- Insulin itu penting bagi pesakit yang menghadapi penyakit diabetes jenis 1.
- Sekiranya anda menghadapi penyakit diabetes jenis 2, insulin mungkin diperlukan jika perubahan gaya hidup dan penjagaan pemakanan tidak dapat mengawal paras gula darah. Ia juga boleh diperlukan anda menghadapi penyakit lain yang menyebabkan ubat-ubat oral tidak sesuai bagi anda.
- Insulin merupakan ubat yang paling selamat untuk ibu hamil bagi mengawal paras gula dalam darah.

2. Jika saya perlukan insulin, adakah ini bermakna bahawa seluruh kehidupan saya akan berakhir?

Ini TIDAK BENAR.

Ramai pesakit mempunyai tanggapan salah bahawa kesihatan mereka sedang merosot apabila anda diberikan nasihat untuk mengambil insulin.

Ada situasi di mana insulin menjadi sesuatu keperluan yang amat penting supaya anda dapat mengawal gula darah anda.

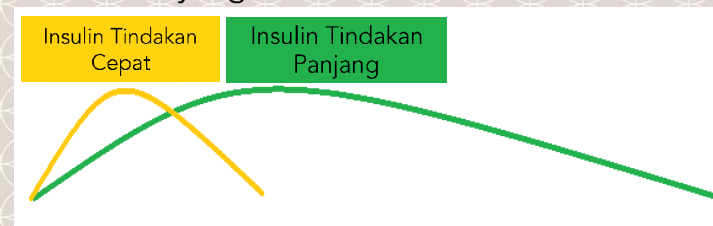
Insulin merupakan ubat yang akan memperbaiki kesihatan fizikal anda, dan bukan ubat yang membuat kesihatan anda merosot.

3. Adakah insulin akan menyebabkan saya berasa lapar dan meningkatkan berat badan saya?

- Kadang-kadang, rawatan insulin boleh menyebabkan berat badan anda meningkat. Oleh itu, penting bagi anda untuk menjaga pemakanan dan kerap bersenam.
- Sila bincang bersama doktor anda jika anda mempunyai sebarang kebimbangan tentang memulakan insulin.

4. Terdapat berapa banyak jenis insulin?

- Insulin boleh dibahagikan kepada 2 jenis, iaitu insulin tindakan panjang atau tindakan cepat
 - A) Insulin tindakan panjang (insulin basal):
Bertindak dengan perlahan sepanjang hari, selama 24 jam
 - B) Insulin tindakan cepat (insulin waktu makan):
Bertindak dengan cepat untuk mengawal paras gula darah yang meningkat selepas memakan. Jenis insulin ini harus diambil dengan makanan. Anda tidak sepatutnya mengambilnya jika anda tidak akan mengambil makanan anda.
- Ada juga campuran insulin yang mencampurkan kedua-dua insulin tindakan panjang dan cepat ke dalam botol atau pen suntikan yang sama.



Gambar 1. Gambar rajah di atas menunjukkan bagaimana insulin tindakan cepat dan panjang bertindak

5. Adakah saya sepatutnya menggunakan insulin dalam botol kaca atau dalam pen suntikan?

Bahagian berikut boleh membantu anda untuk membuat pilihan.

Jika kenyataan-kenyataan berikut relevan untuk anda, pen suntikan insulin mungkin lebih sesuai untuk anda.

- 1) Rutin seharian saya tidak tetap.
- 2) Waktu makan saya tidak tetap.
- 3) Saya kerap keluar negara.
- 4) Saya sering mengalami paras gula darah rendah (hipoglisemia).

6. Adakah saya boleh mendapatkan suntikan insulin sekali sahaja dalam sehari?

- Suntikan bagi insulin tindakan panjang (insulin basal) kadang-kadang boleh diberikan sekali dalam sehari.
- Suntikan bagi insulin tindakan cepat (insulin waktu makan) selalunya diberikan sebanyak 1 – 3 kali dalam sehari.
- Sila berjumpa dengan doktor anda untuk menentukan jenis insulin yang paling sesuai untuk anda.

7. Mengapa dos insulin saya lain daripada pesakit lain?

- Dos insulin bergantung kepada berat badan, pemakanan, senaman, gaya hidup dan penyakit lain yang dihadapi seseorang.
- Catat dan ikuti dos insulin yang telah ditentukan khas untuk anda.