

تنظیم مقدار انسولین

تنظیم مقدار انسولین

تنظیم مقدار انسولین برای هر فرد متفاوت است و بستگی به مقدار کربوهیدرات غذای مصرفی دارد مقدار انسولین قبل از صبحانه به نسبت مقدار غذایی که میل میشود بیشتر است. در شروع دیابت معمولاً تزریق انسولین زیر جلدی به صورت چند نوبتی پیشنهاد می شود مقدار کلی انسولین ما به اندازه 1.5 تا 2 واحد برحسب وزن (Unit/kg/day 1.5-2) برای روز اول است اما این مقدار به سرعت کاهش داده میشود خردسالان به انسولین حساس ترند و اغلب به نسبت وزن آنها انسولین کمتری نیاز دارند.



مقدار انسولین مورد نیاز برای هر فرد متفاوت است و بستگی به مقدار کربوهیدرات غذای مصرفی دارد مقدار انسولین قبل از صبحانه به نسبت مقدار غذایی که میل میشود بیشتر است. در شروع دیابت معمولاً تزریق انسولین زیر جلدی به صورت چند نوبتی پیشنهاد می شود مقدار کلی انسولین ما به اندازه 1.5 تا 2 واحد برحسب وزن (Unit/kg/day 1.5-2) برای روز اول است اما این مقدار به سرعت کاهش داده میشود خردسالان به انسولین حساس ترند و اغلب به نسبت وزن آنها انسولین کمتری نیاز دارند.

- یک کف دست نان سنگگ (10*10 سانتی متر) برابر است با یک واحد کربوهیدرات
- یک لیوان شیر که برابر است با یک واحد کربوهیدرات
- پنیر به اندازه یک قوطی کبریت حدود 30 گرم برابر است با یک واحد کربوهیدرات
- دو عدد گردو برابر است با یک واحد کربوهیدرات



یک واحد انسولین تقریباً ۳۰ میلی گرم درصد قند خون را کاهش می دهد

که مجموعاً چهار واحد کربوهیدرات محاسبه میشود و انسولین مورد نیاز فرد $4 \times 2 = 8$ فرد احتیاج به 8 واحد انسولین جهت صبحانه دارد البته فرد دیابتی میبایست آن قدر تجربه پیدا کند و با هر بار آزمایش قبل و بعد از 2 ساعت میتواند بفهمد، جهت این مقدار صبحانه چند واحد انسولین لازم دارد و برای ناهار و شام تقریباً یک تا 1.5 واحد انسولین به ازای هر واحد کربوهیدرات نیاز داریم. برای تعیین نیاز هر فرد دیابتی باید حداقل در طول دو هفته روزی 6 بار قند خون اندازه گیری شود و با همکاری پزشک مقدار انسولین مورد نیاز بدنشان مشخص میشود.

هر فرد دیابتی می بایست در یک ماه اول دیابت خود تجربه کافی برای مقدار انسولین خود بدست آورد. یک دیابتی باید بداند یک واحد انسولین چه مقدار قند خونس را کاهش میدهد. این کاهش به عوامل

مختلفی بستگی دارد از جمله: سن، وزن، مدت ابتلا، مقدار تغذیه، چگونگی فعالیت جسمی، میزان انسولین تزریقی.

چه موقع باید قند خون را اندازه گرفت؟



اگر خواستید آب نبات بخورید بعد از نیم ساعت قند خون را آزمایش کرده و متوجه می‌شوید چه مقدار خونتان بالا رفته و جهت مقدار اضافی بر مقدار هدف (120) تجربه می‌کنید که چه مقدار بایستی برای آب نبات انسولین اضافه بزنید و مثلاً برای بستنی و شکلات بعد از 1 تا 1.5 ساعت بعد و برای چیپس سب زمینی بعد از 2 الی 3 ساعت بعد قند خونتان را آزمایش کنید.

پس برای هر نوع غذایی تجربه کرده و در دفترچه روزانه یادداشت کنید تا بار بعد که هوس آن را کردید بتوانید بهتر عمل کنید و بدانید چه مقدار انسولین اضافی باید برای مثلاً بستنی تزریق کنید.

تنظیم مقدار انسولین

در صورتی که قندخون ناشتا بین 90-130 میلی‌گرم درصد باشد، اگر

انسولین رگولار (معمولی، شفاف) تزریق می‌کنید 15 دقیقه و در صورتی که انسولین آنالوگ تزریق می‌کنید باید حدود 10 دقیقه بعد از تزریق، غذا میل نمایید.

- در صورتی که قندخون قبل از صبحانه برای مثال 162 باشد، لازم است بین تزریق و غذا خوردن، 30 دقیقه فاصله باشد.
- در صورتی که قندخون، بالای 180 میلی‌گرم درصد باشد باید انسولین تزریق شود و 45 دقیقه صبر کنید و سپس غذا میل نمایید.
- اگر قندخون بالای 300 باشد برای مثال 335، ابتدا باید قندخون را در حد اهداف درمانی پایین آورد، یعنی چه؟ همانطور که در بالا گفته شد هدف این است که قندخون قبل از غذا بالاتر از 130 نباشد (البته برای کسانی که زیر 65 سال هستند و مشکل خاص دیگری ندارند)، خوب چه باید کرد؟ فرد دیابتی ابتدا باید بداند یک واحد انسولین رگولار چه میزان قند خون را پایین می‌آورد، حال در فرد ذکر شده با قندخون 330، چه مقدار لازم است تا به اهداف درمانی برسد؟ اگر در نظر بگیریم که یک واحد انسولین 40 میلی‌گرم درصد قندخون را کاهش می‌دهد، می‌توان به صورت زیر، مقدار انسولین لازم را حساب کرد:

$$330 - 130 = 200$$

(قندخون اضافی = قندخون هدف - قندخون اندازه گیری شده کنونی)

$$200 : 40 = 5$$

(واحد انسولین تزریقی = کاهش قندخون به ازای یک واحد : قندخون اضافی)

یعنی 5 واحد انسولین نیاز دارد که قندخون وی اصلاح شود. به این میزان، انسولین اصلاحی می‌گوییم. بنابراین، فرد ذکر شده، ابتدا 5 واحد انسولین تزریق می‌کند و حداقل 2 ساعت بعد، مجدد قندخون خود را کنترل می‌نماید. اگر قندخون زیر 200 باشد مجدد مقدار همیشگی انسولین رگولار خود را تزریق، و بعد از حداقل 20 تا 30 دقیقه، غذا میل می‌کند. شایان ذکر است در صورتی که فرد مذکور، انسولین ان.پی.اچ تزریق می‌کرد باید همزمان با انسولین اصلاحی نیز آن را تزریق نماید.



اگر خواستید آب نبات بخورید بعد از نیم
ساعت قند خون را آزمایش کنید

افراد دیابتی که انسولین تزریق میکنند، لازم است حداقل 4 بار در روز قند خون خود را آزمایش کنند. یکی از زمانهایی که توصیه میشود دیابتیها قند خون خود را آزمایش کنند، به خصوص کودکان و نوجوانان و افرادی که زندگی روزمره فعالی دارند، "آخر شب و یا هنگام خواب" است. به خاطر بسپارید که مقدار این نوبت قند نباید کمتر از 120-130 و یا بیشتر از 180 میلیگرم باشد.

هدف از تنظیم مقدار انسولین این است که قند خون کمتر از 70 mg/dl و بیشتر از 180 mg/dl نباشد.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=429>