

لمرضى السكري: 6 عوامل تؤثر على عمل الأنسولين



الاثنين 23 مايو 2016 10:05 م

الأنسولين دواء منقذ للحياة إذا تم استخدامه كتكملة لدور الأنسولين الطبيعي في السيطرة على نسبة السكر بالدم مع ذلك هناك عوامل عديدة تؤثر على عمل دواء الأنسولين في الجسم، وعلى قدرته على خفض نسبة السكر إليك بعض الأسئلة التي يجب أن تسألها لنفسك، لتتعرف على ما يمكن أن يؤثر على فاعلية دواء الأنسولين:

يعمل الأنسولين أسرع عند حقنه في البطن أعلى السرة، ويعمل أبطأ قليلاً عند حقنه في الذراعين، وبشكل أبطأ عند حقنه في الساقين، وأكثر ببطئاً عند حقنه في الأرداف
الجرعة إذا كنت تأخذ أكثر من اللازم من الأنسولين قد يعرضك ذلك لخطر نقص السكر في الدم، أما الجرعة القليلة فتعني بقاء نسبة السكر مرتفعة يقوم الطبيب بتقدير الجرعة وفقاً للسن والوزن ونمط الأكل والصحة العامة عليك أيضاً قياس نسبة السكر في الدم للتعرف على الجرعة المناسبة

مكان الحقن يعمل الأنسولين أسرع عند حقنه في البطن أعلى السرة، ويعمل أبطأ قليلاً عند حقنه في الذراعين، وبشكل أبطأ عند حقنه في الساقين، وأكثر ببطئاً عند حقنه في الأرداف

للحصول على أفضل نتائج تأكد من عدم حقنه في نفس المكان كل مرة، ويمكن حقنه في البطن قبل وجبة الإفطار، وفي الفخذ قبل وجبة العشاء

توقيت الحقن توصي جمعية السكري الأمريكية بحقن الأنسولين قبل 20 إلى 30 دقيقة من تناول الوجبة

الرياضة ممارسة الرياضة تجعلك أكثر حساسية للأنسولين، وأقل حاجة إلى الدواء لكن في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي التمارين الرياضية إلى ارتفاع نسبة السكر بالدم، فتحتاج إلى تناول الأنسولين، ويمكن أن تزيد التمارين من عملية امتصاص الأنسولين عليك قياس نسبة السكر في الدم، ومعرفة طبيعة جسمك من خلال التجربة والخطأ

الحقن الساخن إذا كنت قد أخذت دواءً ساخناً أو وضعت كمادات دافئة على العضلات التي تؤلمك قد يؤدي ذلك إلى امتصاص الأنسولين داخل جسمك بشكل أسرع أما إذا وضعت كمادات باردة أو ثلجاً على موضع الحقنة التي أخذتها للتو فقد يبطئ ذلك من امتصاص الأنسولين في الجسم

الأكل لا يؤثر الأكل على عملية امتصاص الأنسولين في الجسم، لكنه يؤثر على مدى ارتفاع نسبة السكر بالدم يتم امتصاص الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والسكر بسرعة أكبر في الدم لذلك عليك مراعاة تناسق نسبة الكربوهيدرات والبروتين أما الأطعمة الدهنية فيتم امتصاصها ببطء، وقد يتم امتصاصها بعد زوال تأثير الأنسولين، لذلك احرص على تقليل كميتها