

# لمرضى السكري: 6 عوامل تؤثر على عمل الأنسولين



الاثنين 23 مايو 2016 م 10:05

الأنسولين دواء منقذ للحياة إذا تم استخدامه كتكاملة 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 تسألاها 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 بطيئاً عند حقنه في الأرجل

الجرعة إذا كنت تأخذ أكثر من اللازم من الأنسولين قد يعرضك ذلك لخطر نقص السكر في الدم، أما الجرعة القليلة فتعنيبقاء 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، وي العمل أبطأ قليلاً عند حقنه في الذراعين، وبشكل أبطأ عند حقنه في الساقين، وأكثر بطيئاً عند حقنه في الأرجل

الحصول على أفضل نتائج تأكد من عدم حقنه في نفس المكان كل مرة، ويمكن حقنه في البطن قبلوجبة الإفطار، وفي الفخذ قبلوجبة العشاء

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

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

الحمام الساخن إذا كنت قد أخذت دشاً ساخناً أو وضعت كعادات دافئة على العضلات التي تؤلمك قد يؤدي ذلك إلى امتصاص الأنسولين داخل جسمك بشكل أسرع أما إذا وضعت كعادات باردة أو ثلجاً على موضع الحقنة التي أخذتها للتوفيق 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 بالكريوهيدرات والسكر بسرعة أكبر في الدم لذلك عليك مراعاة تناسب نسبة الكريوهيدرات والبروتين أما الأطعمة الدهنية فيتم امتصاصها ببطء، وقد يتم امتصاصها بعد زوال تأثير الأنسولين، لذلك احرص على تقليل كميتهما