

*Lilly* | DIABETES



Jak pokonać strach  
przed insulinoterapią

Jak postępować w cukrzycy?

# JAK POKONAĆ STRACH PRZED INSULINOTERAPIĄ

W cukrzycy typu 2 początkowo zmniejszenie masy ciała, zdrowsza dieta, aktywność fizyczna i doustne leki przeciwcukrzycowe mogą być wystarczające do utrzymania odpowiedniej kontroli glikemii. Jednak w trakcie choroby wytwarzanie insuliny w organizmie może zmniejszyć się do takiego poziomu, iż konieczne będzie zastosowanie insuliny.

Insuliny nie można przyjmować doustnie. Insulinę przyjmuje się w zastrzykach. Zrozumienie mechanizmu działania insuliny sprawi, że łatwiej będzie Ci zaakceptować taką formę leczenia, zwłaszcza gdy obawiasz się zastrzyków.

Jeśli przeraża Cię sama myśl o konieczności samodzielnego podawania insuliny, nie jesteś osamotniony. Prawie wszyscy na początku trochę się obawiają. Po zrobieniu pierwszego zastrzyku większość pacjentów uświadamia sobie, że jest to bardzo łatwe i praktycznie bezbolesne.

**Większość osób przyjmuje insulinę więcej niż raz dziennie, zwykle w porze posiłku. Im swobodniej czuje się chory, wykonując zastrzyki, tym lepiej radzi sobie z wykorzystaniem insuliny do prawidłowej kontroli cukrzycy.**



# NAUKA PRAWIDŁO- WEJ TECHNIKI WYKONYWANIA ZASTRZYKÓW

Pierwszym krokiem na drodze do takiej swobody jest nauka prawidłowego wykonywania zastrzyków. Nie powinno się próbować samemu wstrzykiwać insuliny bez uprzedniego szkolenia. Pielęgniarka nauczy Cię prostych zasad podawania insuliny, na przykład pod jakim kątem wbić igłę, jak utworzyć fałd skórny, jak wybrać takie miejsce podania zastrzyku, aby lek dobrze działał.



# PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

## W jaki sposób nauczyć się samodzielnie wykonywać zastrzyki z insuliną?

- Ćwicz w miejscu, w którym będziesz mógł się skupić i w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
- Lepiej jest ćwiczyć z dala od widzów, którzy mogą rozpraszać Cię lub denerwować.
- Ucz się wykonywać zastrzyki, używając do tego jędrnego (nie twardego) okrągłego przedmiotu – na przykład pomarańczy – który możesz potem wyrzucić.

**Kiedy przyzwyczaisz się do robienia zastrzyków, samodzielne wstrzykiwanie insuliny okaże się łatwiejsze, niż przypuszczałeś.**

## WIĘCEJ INFORMACJI O WSTRZYKIWACZACH

Niektóre osoby obawiają się zastrzyków z powodu ograniczeń fizycznych. Osłabienie wzroku czy sztywność palców rąk związana z wiekiem mogą ograniczać zdolność do wykonywania zastrzyków w sposób prawidłowy i bezpieczny. Zadanie może ułatwić wiele pomocnych urządzeń, takich jak wstrzykiwacze automatyczne czy nakładki powiększające skalę jednostek. Poproś o pomoc lekarza lub pielęgniarkę w doborze wstrzykiwacza odpowiadającego Twoim potrzebom.

## LĘK PRZED IGŁĄ

Obawa przed ukłuciem to normalne zjawisko. Jeśli jednak nie możesz nawet znieść myśli o zastrzyku, jest to rodzaj fobii – przesadny lęk przed igłą. Taka fobia może objawiać się kołataniem serca, uczuciem suchości w ustach, poceniem się, drżeniem, przyspieszonym oddechem, zawrotami głowy, a nawet zamroczeniem i omdleniem. Objawy słabo nasilone z czasem na ogół ustępują. Jednak jeśli zupełnie unikasz zastrzyków, narażając tym samym swoje zdrowie, powinieneś porozmawiać o tym z lekarzem lub pielęgniarką edukacyjną.

**Rozmawiaj otwarcie o swoich lękach. Lekarz i pielęgniarka razem z Tobą mogą omówić Twój problem i zasugerować możliwe sposoby jego rozwiązania. Mogą także zalecić inne metody podawania insuliny, na przykład użycie osobistej pompy insulinowej.**



## DOBRANIE ODPOWIEDNIEJ IGŁY

Użycie odpowiedniej igły może zmniejszyć dyskomfort związany z zastrzykiem. Obecnie igły do podawania insuliny są bardzo delikatne, mają cienkie, ostre końcówki i specjalną powłokę umożliwiającą gładkie wbicie w skórę. Zwykle większy komfort zapewnia użycie cienkiej, krótkiej igły. Długość igły także może mieć wpływ na łatwość wchłaniania się insuliny. Rozmiar i długość igły należy dobrać na podstawie budowy ciała pacjenta i masy mięśniowej.

Jeśli odczuwasz dyskomfort podczas wykonywania zastrzyków, poproś pielęgniarkę edukacyjną o pomoc w dobraniu odpowiedniej igły.

## MIEJSCA PODAWANIA ZASTRZYKÓW

**Pamiętaj, że insulinę podaje się w zastrzykach podskórnych, co oznacza, że lek wstrzykiwany jest w warstwę tkanki tłuszczowej leżącą tuż pod skórą – a nie dożylnie czy domięśniowo.**

Popularne miejsca wstrzyknięć to okolica brzucha (wokół pępka) i uda. Insulina podana w okolicy brzucha wchłania się szybciej niż podana w okolicę uda. Wymienione strefy są wystarczająco duże, by możliwa była zmiana miejsca podania zastrzyku w celu regeneracji poprzedniego miejsca wkłucia.

**Na ogół najlepiej jest za każdym razem wykonywać zastrzyk w miejscu oddalonym od poprzedniego o 2–3 cm, tak by nie eksploatować nadmiernie jednego punktu.**



# ZWIĘKSZENIE KOMFORTU PODAWA- NIA ZASTRZYKÓW Z INSULINY

- Zimna insulina może spowodować uczucie pieczenia. Przed wstrzyknięciem upewnij się, że roztwór ma temperaturę pokojową.
- Po przetarciu skóry tamponem nasączonym alkoholem należy odczekać, aż alkohol wyschnie. Inaczej w trakcie zastrzyku możesz odczuwać pieczenie.
- Postaraj się rozluźnić. Im bardziej będziesz spięty, tym trudniej będzie Ci zrobić zastrzyk. Przed podaniem zastrzyku należy spróbować zrobić kilka wolnych, głębokich wdechów.
- Spróbuj skorzystać z technik umożliwiających odwrócenie uwagi od bólu i ukłucia, takich jak poklepywanie czy delikatne szczypanie skóry przed zastrzykiem.
- Przed wbiciem igły trzeba delikatnie ująć skórę w fałd palcem wskazującym i kciukiem, a następnie wbić igłę pod kątem 90 stopni w ten fałd.
- Igłę należy wbić możliwie najszybciej, nie wykonując niepotrzebnych ruchów. Szybkość wyjmowania igły zależy od jej wielkości. W przypadku cienkiej, krótkiej igły musi upłynąć około 5 sekund, zanim insulina przedostanie się do otaczających tkanek. W przypadku użycia dłuższej igły trwa to krócej.
- Pozycja igły powinna być stabilna. Nie należy zmieniać kierunku w trakcie wkłuwania czy wyjmowania igły ze skóry.
- Wyjmując igłę, trzymaj ją prosto.
- Po wyjęciu igły nie należy masować skóry w tej okolicy.
- Nie wolno używać dwa razy tej samej igły. Krawędź używanej igły może być zagięta lub uszkodzona, co uniemożliwia ponowne gładkie wbicie w skórę.
- Tysiące osób codziennie wykonują zastrzyki z insuliny. Jeśli obawiasz się zastrzyków, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem lub pielęgniarką edukacyjną. Lekarz lub pielęgniarka odpowiedzą na Twoje pytania i zaproponują rozwiązania, które pozwolą Ci oswoić się z insulinoterapią.

Zweryfikowano przez dr n. med. Aleksandrę Szymborską-KajaneK,  
Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych,  
Diabetologii i Schorzeń Kardiometabolicznych SUM w Zabrze.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej,  
która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.  
Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane  
z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.

*Lilly*

Życ tak normalnie,  
jak to możliwe.



[www.edukacjawcukrzycy.pl](http://www.edukacjawcukrzycy.pl)

**Serwis edukacyjny** z materiałami  
na temat cukrzycy typu 1 i typu 2.

**Praktyczne wskazówki**, jak radzić  
sobie z cukrzycą w codziennym życiu  
przygotowane przez **profesjonalny  
zespół lekarzy diabetologów**.

PP-LD-PL-0300

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.  
ul. Żwirki i Wigury 18 A  
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00  
Fax: +48 22 440 35 50