

## מידע למטופל עם סוכרת חדשה

המידע כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות ומכוון לנשים וגברים כאחד

### מטופל יקר,

במהלך שהותך במרכז הרפואי אובחנה אצלך מחלת הסוכרת. סוכרת היא מצב בו יש פגיעה בתפקוד התקין של משק הסוכר (גלוקוז) וכתוצאה מכך עלייה ברמתו בדם.

**תפקיד הגלוקוז:** גלוקוז (סוכר) מהווה מקור אנרגיה מרכזי בגוף. מקורות הגלוקוז הם מהמזון ומייצור עצמי על ידי הכבד. הגלוקוז נספג דרך מערכת העיכול, עובר לדם ומשם אל האברים באמצעות אינסולין (הורמון המיוצר בבלבל).

### מחלת הסוכרת: ישנם 2 סוגים עיקריים של סוכרת

**סוכרת סוג 1** - (המכונה סוכרת תלויה באינסולין) - נגרמת כתוצאה מהרס עצמי (אוטואימוני) של תאים בבלבל האחראיים על הפרשת אינסולין. במצב זה נוצר חסר מוחלט של אינסולין בגוף וקיימת תלות בהזרקה עצמית קבועה של אינסולין. סוכרת זו מופיעה לרוב בילדים או במבוגרים צעירים.

**סוכרת סוג 2** - סוכרת זו היא השכיחה ביותר ונגרמת כתוצאה משילוב של חסר יחסי של אינסולין ועמידות של הגוף לפעולת האינסולין. סוכרת זו מופיעה לרוב במבוגרים בעלי עודף משקל, אם כי קיימת גם בצעירים.

**תסמיני הסוכרת:** השתנה מרובה, שתיה מרובה, ירידה במשקל בתקופה הקודמת לאבחנה ולעיתים כאבי בטן חזקים, בחילות, הקאות וקוצר נשימה.

### הטיפול בסוכרת:

↩ שמירה על אורח חיים בריא : תזונה נכונה, הפסקת עישון וביצוע פעילות גופנית סדירה.

↩ נטילת הטיפול התרופתי במינון ובזמן המומלץ.

#### סוכרת סוג 1

מטופלת באינסולין הניתן בעזרת עט הזרקה או דרך משאבה תת עורית ייעודית.

#### סוכרת סוג 2

מטופלת בתרופות פומיות (דרך הפה).

לעיתים כאשר ערכי הגלוקוז גבוהים מאוד בעת אבחנה יינתן טיפול ראשוני בזריקות אינסולין ובהמשך טיפול בתרופות דרך הפה.

### סוגי אינסולין:

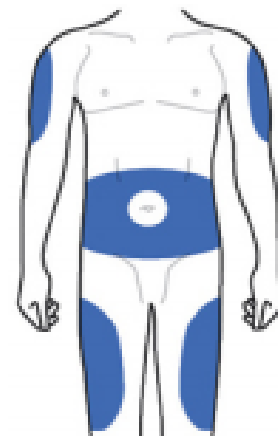
↩ אינסולין ארוך טווח ניתן פעם ביממה ושומר על רמת גלוקוז אחידה בדם במשך 24 שעות ללא תלות במזון.

תכשירי אינסולין ארוך טווח - Basaglar , Lantus, levemir, toujeo, tregludec

↩ אינסולין קצר טווח ניתן מעט לפני ארוחה ומסייע באיזון הגלוקוז לאחריה.

תכשירי אינסולין קצר טווח - Humalog , apidra , Novorapid

## אזורי הזרקה אינסולין:



### האינסולין מוזרק לשכבה התת עורית:

- בזרועות
- בצדי הבטן
- בצדי הירכיים

### הציוד הנדרש לצורך הזרקה אינסולין:

עט' הזרקה המכיל אינסולין, מחט חד פעמית להזרקה.

## אופן ההזרקה:

1. חבר את המחט לעט
2. כוון על ידי סיבוב את מספר יחידות האינסולין כפי שהורה לך הרופא
3. הזרק 2 יחידות באוויר, כשהמחט מכוונת כלפי מעלה, כדי לבדוק את תקינות העט
4. החזק את העט מצדדיו
5. הסר את שני כיסויי המחט שתהיה חשופה
6. החדר את המחט לעור באזור שבחרת בזווית  $90^{\circ}$
7. לחץ על הבוכנה עד שמופיעה הספרה 0
8. המשך ללחוץ עוד 10 שניות למניעת איבוד החומר המוזרק
9. הוצא העט מהגוף
10. בסיום ההזרקה נתק את המחט מהעט והשלך אותה לפח ייעודי

## אחסון אינסולין:

- ↩ עט אינסולין בשימוש - יש לאחסן בטמפרטורת חדר כ  $25^{\circ}$  ולהשתמש בו עד 4 שבועות מפתיחתו.
- ↩ עט אינסולין חדש - יש לאחסן בדלת המקרר בטמפרטורה של  $2^{\circ}$  -  $8^{\circ}$  C.
- ↩ קיימת שונות קלה בטמפרטורה המומלצת לאחסון ובמשך השימוש באינסולין מזמן פתיחת העט, בין סוגי האינסולין. יש לפעול בהתאם להמלצות היצרן.

### חשוב!

זכור לתעד את תוצאות הניטור (המדידות) בדף המצורף ולהביא אותן לביקור המעקב אצל הרופא המטפל או האחות.

## מכשיר לניטור עצמי-מד סוכר:

מכשיר המאפשר קבלת תוצאות של רמות גלוקוז בדם באופן מידי. בקש מצוות המחלקה או המרפאה בקהילה להדריך אותך כיצד להשתמש במכשיר.

## מתי לבצע בדיקת גלוקוז בדם:

מומלץ לבצע מדידת גלוקוז בצום, כל בוקר לפני האוכל. מדד זה מאפשר לקבוע את מינון האינסולין ארוך טווח. מדידת גלוקוז לפני ארוחה ושעתיים אחריה מאפשרת התאמת מינון האינסולין קצר הטווח לפני הארוחה.

## היפוגליקמיה:

היפוגליקמיה הינה רמת סוכר נמוכה מ 70 מ"ג %.

סימני היפוגליקמיה (אחד או יותר):		הסיבות להיפוגליקמיה	
← רעד	← טשטוש ראייה	← מינון עודף של אינסולין	
← עייפות	← דופק מהיר	← צריכת פחמימות נמוכה	
← כאב ראש	← חולשה כללית	← פעילות גופנית לא מתוכננת	
← הזעה			

כאשר רמת הסוכר נמוכה מ-70 מג' % או כאשר מופיעים סימני היפוגליקמיה בצע את הפעולות הבאות:

- ← שתה באופן מידי מנת פחמימה זמינה כגון: כוס תה פושר עם 3 כפיות סוכר או חצי כוס מיץ (לא דיאטטי) או כוס חלב.
- ← חזור על בדיקת רמת גלוקוז כעבור מספר דקות.
- ← אם רמת הגלוקוז לא עלתה בצע שוב פעולות 1,2 עד לעליה ברמת הגלוקוז.
- ← אם רמת הגלוקוז נמצאת במגמת עליה יש לאכול פרוסת לחם עם ממרח חלבוני /שומני כגון חמוס או גבינה כדי למנוע היפוגליקמיה חוזרת.
- ← אם נמשכים סימני היפוגליקמיה, פנה לעזרה רפואית מיד.

## המשך מעקב:

רופא המשפחה הוא הכתובת הראשונה שלך לאחר השחרור. עדכן אותו באמצעות מכתב השחרור על האבחנה החדשה וההמלצות שניתנו לך בבית החולים. להמשך מעקב חשוב לפנות למרפאה ייעודית לסוכרת בקופת החולים. ליווי קבוע של רופא אחות ודיאטנית יסיעו לשמירה על איזון הסוכרת.

**בברכת בריאות**  
**צוות סוכרת 'שערי צדק'**

**דף ניטור עצמי**  
**רמות סוכר והזרקת אינסולין**

יחידות אינסולין ארוך טווח שהוזרקו	לפני השינה	ארוחת ערב			ארוחת צהריים			ארוחת בקר			תאריך	יום
		שעתיים אחרי סיום הארוחה	יחידות אינסולין קצר טווח שהוזרקו	לפני הארוחה	שעתיים אחרי סיום הארוחה	יחידות אינסולין קצר טווח שהוזרקו	לפני הארוחה	שעתיים אחרי סיום הארוחה	יחידות אינסולין קצר טווח שהוזרקו	לפני הארוחה		
												ראשון
												שני
												שלישי
												רביעי
												חמישי
												שישי
												שבת
												ראשון
												שני
												שלישי
												רביעי
												חמישי
												שישי
												שבת

- ✓ רחץ היטב ידיים לפני הבדיקה, להסרת שאריות סוכר
- ✓ ייבש היטב את הידיים למניעת דילול טיפת הדם במים
- ✓ בדוק תאריך תפוגה של מקלוני הבדיקה (רשום על קופסת המקלוני)
- ✓ דקור בעזרת הדוקרן הייעודי את קצה האצבע
- ✓ הוצא כמות דם מספקת מהאצבע
- ✓ הצמד את מקלון הבדיקה לטיפת הדם. המקלון שואב את הטיפה (אין למרוח את הטיפה על המקלון)
- ✓ רשום את התוצאה בגיליון
- ✓ הבא אתך את דף המעקב בביקור הראשון במרפאה בקהילה לאחר השחרור