

A S T A B I L G İ L E R İ



Apidra ara insülin verilen kişiler için

Doktorunuz tarafından saptanan diyabetli hastalar için bu broşürü hazırladık. Tüm diyabet tedavilerinin ilk amacı iyi hissetmek, ayrıca olabildiğince normal kan şekeri seviyesi elde etmektir.

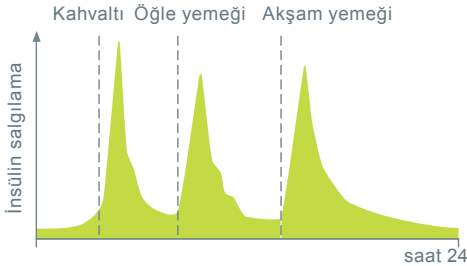
Diyabet tedavinizle ilgili herhangi bir şüpheniz varsa hemşire ya da doktorunuzla bağlantı kurmaktan asla çekinmeyiniz.

# İnsülin vücuta yardım eder

Yemek yediğinizde; yedikleriniz, şeker dahil çeşitli maddelere dönüştürülür. Sonuç olarak kanınızdaki şeker seviyesi yükselir ve vücudunuz daha fazla insüline ihtiyaç duyar.

İnsülin, kandaki şeker seviyesinin düzenlenmesine yardımcı olan bir hormondur. Diyabetli kişiler insülin enjekte ederek, vücut kendiliğinden izolin üretmediğinde vücudun kan şekeri seviyesini indirmesine yardımcı olur.

## Vücudun kendi normal insülin salgılaması



## Çok yüksek, çok düşük ya da normal kan şekeri seviyesi

Kandaki şeker seviyesi çok yüksek ya da çok düşükse bu, sorunlara yol açabilir. Örneğin uzun süreli yüksek kan şekeri seviyeleri organlardan bazılarında hasara neden olabilir. Kan şekeri seviyesi çok düşerse vücut yeterli enerji almaz. Bunun nedeni örneğin yeterli yemek yememeniz, normalden fazla egzersiz yapmanız ya da çok yüksek dozda insülin almanız olabilir.

Bunu çeşitli şekillerde deneyimleyebilirsiniz. Genelde konsantrasyon zorluğu, terleme, yorgunluk, kaşıntı veya açlık hissi şeklinde farkedilir. Buna insülin reaksiyonu (hipoglisemi) adı verilir.

Doktor ya da hemşireniz, hipogliseminiz varsa ne yapmanız gerektiğini size söyleyebilir. Hipogliseminiz varsa her zaman önlem almalısınız.

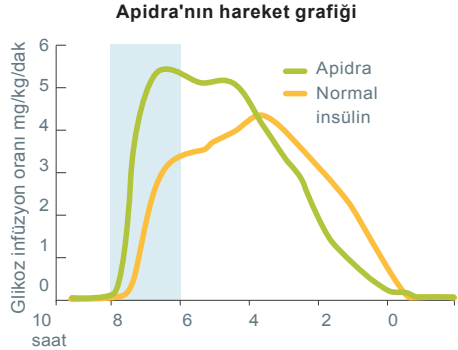
# Farklı insülin tipleri

İnsülin, etkinin ne kadar çabuk başladığı ve ne kadar sürdüğüne bağlı olarak farklı kategorilere ayrılmıştır. İnsülin, *yemek zamanı ve bazal insülin* olmak üzere ikiye ayrılır. Ayrıca da uzun ve kısa etkili insülinin karışımı olan insülin de mevcuttur. Bunlara *karışık insülin* adı verilir.

Apidra, yemek saatlerinde vücudun doğa linsülin etkisini taklit eden direkt etkili yemek saati insülinidir. Apidra, enjeksiyon alanından hızla emilir, böylece hızlı etki eder.

Apidra'nın hızlı başlangıç etkisi yemeklerden hemen önce veya sonra yemek zamanı insülinini alabileceğiniz anlamına gelir. Enjeksiyon ve yemek arasında beklemek zorunda değilsiniz.

Apidra, yemek saatleriyle bağlantılı olarak meydana gelen kan şekeri zirve noktalarıyla ilgilidir ve birkaç saat sonra kan akışından ayrılır.



*Grafik, Apidra'nın normal insülininden daha hızlı başlangıç ve daha kısa etkisi olduğunu göstermektedir.*

Ref.: Becker R et al. Exp Clin Endocrinol 2005; 113:435-443.

Vücudunuzda çok az insülin üretimi varsa ya da hiç yoksa yemek saatleri arasında ve gece de insüline ihtiyacınız olabilir.

Uzun etkili bazal insülinle birlikte Apidra, diyabetle güvenli ve rahat bir şekilde yaşamınıza izin verir.

# Apidra'yı enjekte etmeden önce

Yeni bir ampul ya da önceden doldurulmuş kaleme başlarken bir ya da iki saat önce buzdolabından çıkarınız. Ampul ya da önceden doldurulmuş kalemdeki insülinin berrak olduğunu kontrol edin (renksiz, saydam ve herhangi bir gözle görülebilen katı parçacaksız). İnsülin bulanıksa ampul ya da önceden doldurulmuş kalemi atınız ve yenisini alınız. Tekrar kullanılabilir kalemimizi Apidra ile doldururken kalem üreticisinin talimatlarına uyunuz. Apidra enjekte ederken her zaman yeni bir iğne kullanınız.

## **Apidra düzgün şekilde muhafaza edilmelidir.**

Açılmış paketteki ampuller ya da önceden doldurulmuş kalemler 2-8°C sıcaklıktaki buzdolabında tutulmalıdır. Apidra dondurulmamalıdır. Dondurucu bölmeleri ya da dondurucu paketlerine direkt olarak değmemelidir. Kullanılmakta olan Apidra 25°C'den

fazla sıcaklıkta saklanmamalı ve soğuktan korunmalıdır. 4 haftalık kullanımdan sonra insülin kalmışsa ampul ya da önceden doldurulmuş kalem atılmalıdır. Ampulü yerleştirdiğiniz ya da yeni bir önceden doldurulmuş kalemi kullanmaya başladığınız tarihi yazmanız faydalı olabilir.

## **Açlık kan şekerinizin kontrol edilmesi**

Yemeklerden yaklaşık iki saat önce açlık kan şekeri veya kan şekeri seviyenizi bilmeniz önemlidir. Bu değerler, kan şekerinizi düzgün bir şekilde kontrol etmeniz için çeşitli öğünlerde ihtiyacınız olan insülin dozu boyutu hakkında size bilgi verecektir.

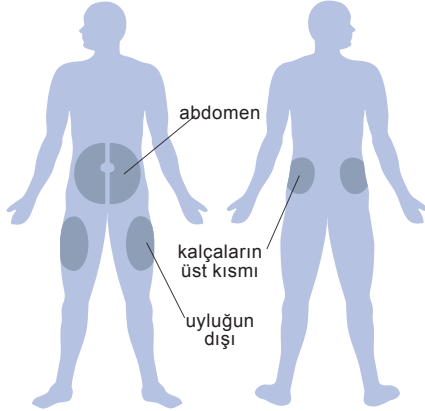
Kan şekeri değerleri ve insülin dozlarınızı kaydetmek için Diyabet Günlüğünüzü kullanmanız faydalı olabilir.

Hemşireniz ya da doktorunuz, kan şekerinizin basit ve güvenli kontrolünü sağlamak için kan şekeri değerinize bağlı dozun nasıl ayarlanacağına dair size bilgi ve tavsiye verebilir.

# Apidra nasıl alınır

Apidra, kullanıma hazır transparan bir çözeltilidir. Karıştırılması ya da sallanması gerekmez. Doktorunuz ya da hemşireniz size, Apidra'yı vücudunuzda nereye enjekte edeceğiniz ve kullanacağınız enjeksiyon programıyla ilgili bilgi verebilir.

Uygulamaya yönelik nedenlerden dolayı, en sık yemek zamanı insülininin abdomene enjekte



edilmesi görülür. Apidra ile enjeksiyon alanı değişiklik gösterebilir. Aşağıdaki alanlar arasında seçim yapınız: Apidra alımının gösterilen alanlar arasında farklılık gösterebileceğini unutmayınız.

Doktorunuz Apidra'yı hangi öğünlerde kullanmanız gerektiğini size söyleyebilir. Apidra'ya ihtiyacınız olduğunda yemekten hemen önce (0-15 dakika) ya da hemen sonra alınız.

Almanız gereken doz, hayat tarzınız, kan şekeri testlerinizin sonuçları ve herhangi bir önceki insülin kullanımına bağlıdır. Başka bir insülinde Apidra'ya geçerseniz dozaj ölçünüzün ayarlanması gerekebilir.

Sizin için hangi Apidra seviyesinin uygun olduğuyla ilgili doktor talimatlarına dikkatle uyunuz.



[www.insulin.se](http://www.insulin.se) adresinde diyabetle ilgili başka bilgiler bulabilirsiniz.  
[www.fass.se](http://www.fass.se) adresinden farklı insülin tipleriyle ilgili bilgiler okuyabilirsiniz.  
Apidra ile ilgili başka bilgiler için paket broşürüne bakınız.