

## **RISALAH MAKLUMAT PESAKIT [INSULIN DETEMIR]**

### **Apakah kegunaan ubat ini?**

Detemir adalah insulin bertindak lama. Ubat ini digunakan untuk mengurangkan paras gula darah tinggi di kalangan pesakit kencing manis.

### **Bagaimanakah saya harus mengambil/menggunakan ubat ini?**

Insulin Detemir diberikan sekali atau dua kali sehari dengan atau tanpa makanan sebagai suntikan ke dalam tisu lemak yang berada di antara lapisan kulit dan otot. Gunakan teknik suntikan yang dinasihatkan oleh doktor atau jururawat anda dan seperti yang diterangkan dalam manual.

Pastikan insulin anda kelihatan jelas dan tidak berwarna sebelum digunakan. Jangan gunakan jika ia kelihatan keruh, berbutir atau jika ternampak zarah.

### Bagaimana memilih tempat suntikan

Insulin perlu disuntik ke dalam tisu lemak yang terdapat di antara lapisan kulit dan otot. Anda harus bertukar ganti tempat suntikan dalam kawasan yang sama untuk mengelakkan badan anda daripada pembentukan lipodistrofi (benjolan atau lekuk kecil pada kulit yang terbentuk apabila seseorang menyuntik berulang kali di tempat yang sama).

Jangan suntik insulin di tempat yang digunakan secara aktif semasa senaman.

Abdomen atau kawasan perut anda adalah tempat terbaik untuk suntikan kerana kawasan ini membolehkan insulin diserap paling cepat dan konsisten.

### Cara menyuntik insulin

1. Bersihkan kulit sebelum menyuntik insulin.
2. Cuit sebahagian kulit.
3. Masukkan jarum secara 90 darjah, secara sudut tegak dengan kulit.
4. Semasa suntikan, suntik insulin dengan menolak pelocok sepenuhnya secara perlahan-lahan dengan jari telunjuk anda, tunggu selama 10 saat sebelum mengeluarkan jarum dan melepaskan kulit yang dicubit
5. Semasa mengeluarkan jarum dari kulit anda, pastikan anda terus menekan pelocok sepenuhnya. Ini akan memastikan anda mendapat dos penuh. Jangan gosok atau urut tempat suntikan.
6. Buang jarum pena dengan betul ke dalam bekas yang tidak boleh dicucuk.

### **Apakah perlu saya lakukan jika saya terlupa mengambil/menggunakan ubat ini?**

Jika anda terlepas satu dos, bincang dengan doktor anda tentang apa yang perlu dilakukan seterusnya.

Jika anda terlupa untuk menyuntik insulin anda, paras gula darah anda mungkin menjadi terlalu tinggi, satu keadaan yang dikenali sebagai hiperglisemia. Periksa gula darah anda dengan menggunakan meter gula darah rumah (glukometer).

Jika gula darah anda kekal tinggi terlalu lama, anda mungkin mendapat ketoasidosis diabetik. Ini adalah komplikasi kencing manis yang disebabkan oleh peningkatan jumlah keton dalam darah atau air kencing anda, yang menyebabkan darah anda menjadi lebih berasid. Gejala ketoasidosis diabetik termasuk:

- Lebih banyak buang air kecil
- Rasa dahaga
- Rasa sakit, rasa loya atau muntah-muntah
- Rasa mengantuk atau letih
- Mengalami sakit perut
- Muka memerah
- Bau buah yang harum dalam nafas anda

Anda harus segera berjumpa doktor jika anda mengalami gejala-gejala di atas.

### **Apakah langkah berjaga-jaga yang perlu saya ambil?**

Beritahu profesional penjagaan kesihatan anda jika anda:

- Alah kepada ubat ini atau sebarang bahan lain ubat ini
- Kerap minum minuman keras
- Makan kurang daripada biasa kerana sakit/diet berubah kerana dos anda mungkin perlu diubah
- Dalam perjalanan merentasi zon waktu yang berbeza. Anda mungkin perlu mengubahsuaikan jadual makan dan dos insulin anda berdasarkan tempat perjalanan anda.
- Sedang mengandung atau menyusukan

Berbincang dengan doktor anda jika anda perlu mengecualikan suntikan insulin ini sehingga selepas ujian darah anda diambil.

### **Apakah beberapa kesan sampingan yang lazim bagi ubat ini?**

Seperti semua ubat, ubat ini mungkin menyebabkan beberapa kesan sampingan tetapi tidak semua orang mengalaminya. Dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan anda jika sebarang kesan sampingan tersebut menjadi teruk dan menyusahkan.

Ubat ini boleh menyebabkan gula darah rendah (hipoglisemia). Gejala gula darah rendah termasuk:

- Kelemahan
- Pening
- Lapar
- Berpeluh
- Menggeletar
- Penglihatan kabur
- Berjalan tidak stabil

- Degupan jantung yang cepat

Jika anda mengalami mana-mana gejala gula darah rendah ini, lakukan perkara berikut dengan segera:

Langkah 1: Periksa paras gula darah anda dengan menggunakan meter gula darah rumah (glukometer) jika ada. Jika gula darah anda kurang daripada 4 mmol/L, ambil 15 gram gula bertindak pantas. Contoh 15 gram gula bertindak pantas termasuk:

- 3 biji glukosa atau
- Setengah gelas jus buah (200ml) atau
- Setengah tin minuman ringan atau minuman manis (175ml) atau
- 1 tin minuman ringan kurang gula (330ml) atau
- 3 sudu teh gula, madu atau sirap

Langkah 2: Pantau diri anda selama 15 minit. Jika anda mempunyai glukometer (meter gula darah rumah), periksa paras gula darah anda sekali lagi selepas 15 minit.

Langkah 3: Jika paras gula darah anda masih kurang daripada 4 mmol/L atau anda masih mengalami gejala gula darah rendah, anda harus mengambil sekali lagi 15 gram gula bertindak pantas seperti Langkah 1.

Jika gejala anda tidak berhenti, pergi jumpa doktor atau pergi ke hospital dengan segera.

Langkah 4: Makan seperti biasa atau makan snek jika paras gula darah anda adalah 4 mmol/L ke atas selepas mengambil gula bertindak pantas tadi.

Gula darah rendah mungkin berlaku jika anda:

- Menyuntik terlalu banyak insulin
- Tidak makan ikut waktu, terlepas makan atau menukar diet anda
- Bersenam atau bekerja terlalu keras sejourus sebelum atau selepas makan
- Tidak makan dengan baik kerana jangkitan atau penyakit (terutamanya cirit-birit atau muntah-muntah)
- Minum minuman keras ketika perut kosong semasa menyuntik insulin
- Mengalami masalah buah pinggang atau hati yang semakin teruk

Sesetengah pesakit juga mungkin mengalami sakit ringan, kemerahan, lebam, bengkak, benjolan atau lekuk kecil pada kulit di tempat suntikan.

- Jangan gunakan semula jarum anda, bertukar ganti tempat suntikan dalam kawasan yang disyorkan dan gunakan jarum yang lebih pendek (4mm atau 6mm) untuk mengurangkan kemungkinan timbulnya tindak balas sedemikian.
- Kesan sampingan ini juga biasanya hilang dalam beberapa hari hingga beberapa minggu.
- Jumpa doktor jika anda kerap mengalami sedemikian. Teknik suntikan anda mungkin perlu disemak.

### **Apakah beberapa kesan sampingan yang jarang berlaku tetapi serius yang memerlukan saya mendapatkan nasihat perubatan dengan segera?**

Jumpa doktor atau pergi ke hospital dengan segera jika paras gula dalam darah anda selalu rendah (kurang daripada 4 mmol/L) atau anda terus mengalami gejala gula darah rendah walaupun selepas mengambil sedikit gula (lihat arahan di atas untuk pengurusan gula darah rendah).

### **Apakah makanan atau ubat yang harus saya elakkan apabila saya mengambil/menggunakan ubat ini?**

Elakkan minum minuman keras dengan ubat ini kerana ini boleh meningkatkan risiko anda mendapat gula darah rendah.

### **Bagaimanakah harus saya simpan ubat ini?**

Simpan semua insulin yang belum dibuka di dalam peti sejuk antara 2 hingga 8 darjah Celsius. **Jangan bekukan.**

Jangan simpan insulin di tempat yang panas (contohnya, di dalam kenderaan yang panas dan tertutup, di atas peti televisyen) atau dedahkannya kepada haba atau cahaya matahari. Jangan gunakan insulin tersebut jika ini berlaku.

Sebaik sahaja insulin digunakan untuk pertama kali, jangan simpan dalam peti sejuk, tetapi simpan di tempat yang kering dan sejuk. Buang insulin 6 minggu selepas dibuka. Jauhkan ubat ini daripada kanak-kanak. Buang ubat selepas tarikh luput.

### **Bagaimanakah saya mengendalikan ubat ini dengan selamat? (Jika berkenaan)**

Sila rujuk kepada risalah maklumat produk yang boleh didapati dalam kotak ubat, untuk arahan bagi menggunakan insulin anda yang disediakan khusus.

### **Bagaimanakah harus saya buang ubat ini dengan selamat?**

Anda boleh membuang suntikan ini bersama jarum yang telah digunakan, ke dalam tin logam atau bekas plastik yang tebal (contohnya botol detergen). Anda juga boleh membeli bekas yang dibuat khas untuk menampung barang tajam yang dibuang, yang dikenali sebagai kotak barang tajam, bagi mengelakkan sebarang kecederaan akibat jarum.

### **Penafian**

*Sila ambil perhatian bahawa maklumat yang diberikan di atas bukan senarai lengkap semua kemungkinan kesan sampingan. Jika anda mempunyai kebimbangan mengenai ubat atau anda mengalami kesan sampingan lain yang anda fikir disebabkan oleh ubat ini, sila dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi anda.*

*Jika anda mengambil lebih daripada dos yang disyorkan, sila dapatkan nasihat perubatan dengan segera. Maklumat yang diberikan di halaman ini tidak menggantikan maklumat daripada profesional penjagaan kesihatan anda. Sila rujuk kepada profesional penjagaan kesihatan anda untuk mendapatkan maklumat lanjut.*

*Rencana ini dihasilkan secara bersama oleh para anggota kumpulan kerja Maklumat Ubat Kebangsaan (NMI), dan disokong oleh Kementerian Kesihatan. Kumpulan kerja ini terdiri daripada rakan kongsi kelompok (National Healthcare Group, Sistem Kesihatan Universiti Nasional dan SingHealth), farmasi masyarakat (Guardian, Unity dan Watsons) dan Persatuan Farmaseutikal Singapura. Kandungannya tidak menggambarkan ketersediaan ubat dan maklumat bekalan di farmasi dan institusi penjagaan kesihatan. Anda dinasihatkan untuk bertanya kepada institusi-institusi berkenaan untuk mendapatkan maklumat tersebut.*