

Rheolau diwrnodau salwch: Therapi pwmp inswlin



Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n sâl?

Yn ystod salwch mae'r corff yn rhyddhau hormonau sy'n achosi i glwcos gael ei ryddhau i lif y gwaed ac i lefel glwcos y gwaed gynyddu. Mae'r hormonau hyn hefyd yn gwneud yr inswlin yn llai effeithiol (ymwrthedd i inswlin).

Gall lefel uchel glwcos y gwaed ynghyd â'r salwch arwain at ddiffyg hylif. Os nad yw'r corff yn derbyn digon o inswlin a hylif, bydd yn dechrau creu ffynhonnell egni arall o'r enw cetonau. Gall hyn wedyn arwain at cetoasidosis diabetig (DKA).

RHEOL RHIF 1:

Peidiwch byth â stopio cymryd eich inswlin, hyd yn oed os nad ydych chi'n bwyta (efallai y bydd angen ichi addasu faint o inswlin y byddwch chi'n ei gymryd). Os oes gennych bwmp â synhwyrdd, ystyriwch newid i ddefnyddio'r dull â llaw. Efallai y bydd angen ichi newid i therapi pen inswlin.



RHEOL RHIF 2:

Daliwch i wirio lefelau glwcos a lefelau cetonau eich gwaed bob 2 awr.



RHEOL RHIF 3:

Ystyriwch roi cywiriad ychwanegol (a/neu osod cyfradd dros dro ar gyfer yr inswlin gwaelodol) i ymateb i lefelau glwcos a lefelau cetonau'r gwaed bob 2 awr os yw glwcos y gwaed yn uwch na'r amrediad normal. Edrychwch ar y siart rheoli cetonau isod. Os ydych chi'n defnyddio pwmp â synhwyrdd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ymateb i rybuddion.



RHEOL RHIF 4:

Yfych ddigon o ddiodydd di-siwr i fod â digon o hylif yn y corff. Os na allwch chi fwyta, cymerwch garbohydrad sy'n gweithredu'n gyflym (diodydd â siwr neu'ch meddyginiaeth hypo arferol) yn lle prydau bwyd a byrbrydau. Yr argymhelliad yw rhoi o leiaf 10g o garbohydrad bob awr.



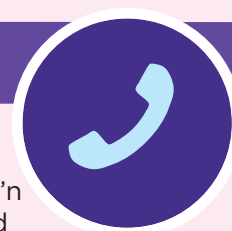
RHEOL RHIF 5:

Gwiriwch eich pwmp. Trowch dosodd i weld canllawiau ar sut i wirio'ch pwmp.



RHEOL RHIF 6:

Cysylltwch â'r tîm diabetes i gael cyngor os bydd glwcos y gwaed yn uwch na 14 mmol/l a'r cetonau'n 1.5 mmol/l neu'n uwch, neu os nad yw lefelau glwcos a chetonau'r gwaed yn gostwng.



NI DDYLECH CHI REOLI CETONAU SY'N UWCH NA 3MMOL/L GARTREF. GALWCH AM GYNGOR MEDDYGOL BRYD OS BYDD EICH PLENTYN YN CYFOGI.

Siart rheoli cetonau

Cetonau normal (o dan 0.6mmol/l)	Cetonau cymedrol (0.6 - 1.4 mmol/l)	Cetonau uchel (1.5 mmol/l neu uwch)
Gwiriwch eich pwmp. Rhewch y cywiriad normal os ydych chi'n hyderus bod y gwiriadau pwmp yn gywir.	Rhowch y cywiriad normal ynghyd â 10% yn ychwanegol gyda phen inswlin. Gwiriwch eich pwmp.	Rhowch y cywiriad normal ynghyd ag 20% yn ychwanegol gyda phen inswlin. Gwiriwch eich pwmp.

AWGRYMIADAU GWERTH CHWEIL

Os bydd cetonau'n bresennol pan fydd glwcos y gwaed yn isel neu o fewn yr amrediad normal, mae'r rhain yn cael eu galw'n 'getonau llwgu' a byddan nhw'n ymateb i fwyta bwyd neu yfed

diod sy'n cynnwys carbohydrad.

Dylech wastad wirio glwcos y gwaed a chetonau'r gwaed eto ar ôl cywiro'r inswlin. Efallai y bydd angen rhagor o gywiriadau.

Gall CGM a monitro fflach fod yn ddefnyddiol i edrych ar dueddiadau, ond wrth reoli diwrnodau salwch, dylech ddefnyddio pric brys i ganfod glwcos y gwaed.

Gwiriadau pwmp

Os bydd glwcos eich gwaed yn codi'n uwch na 14mmol/l bydd angen ichi wirio'ch pwmp a'ch offer:

Gwiriwch y pwmp

- ▶ Bwrwch olwg dros y pwmp i sicrhau ei fod wedi'i droi ymlaen a'i fod yn weithredol
- ▶ Chwiliwch am unrhyw negeseuon larwm
- ▶ Sicrhewch fod y rhaglen inswlin gwaelodol yn gweithio yn ôl y ffordd rydych chi wedi'i gosod
- ▶ Edrychwch ar hanes eich inswlin bolws i sicrhau bod y dos olaf o inswlin bolws wedi'i roi
- ▶ Sicrhewch fod cloc y pwmp wedi'i osod yn gywir a bod y batri mewn parth diogel
- ▶ Edrychwch am unrhyw ddifrod sydd i'w weld



Gwiriwch y tiwb a'r safle trwytho i weld a oes:

- ▶ Inswlin yn gollwng (arogl inswlin)
- ▶ Arwyddion o haint- a oes yna unrhyw gochni, poen, llid, cosi neu deimlad o losgi??
- ▶ Arwyddion o orddefnyddio - a yw'r safle'n lympiog neu'n galed?
- ▶ Tiwb wedi'i grychu, ei blygu neu'i flocio
- ▶ Swigod mawr neu waed yn y tiwb
- ▶ Cysylltiad da rhwng y set drwytho, y pwmp a'r canwla



Gwiriwch yr inswlin

- ▶ A yw'n gymylog, yn glystyrog neu'n grisialog?
- ▶ A yw'r inswlin wedi'i storio'n gywir? (mae tymheredd eithafol yn effeithio ar sut mae inswlin yn gweithio)
- ▶ A oes digon o inswlin yn y gronfa/y getrisen?

AWGRYMIADAU DA

- ▶ **Cofiwch fod gan inswlin fywyd silff 28 diwrnod yn tymheredd ystafell**

Cyfrifo dos ychwanegol o inswlin

Defnyddiwch yr enghraifft isod i ymarfer cyfrifo'r inswlin y bydd ei angen arnoch os bydd lefel y cetonau'n uwch a bydd angen ichi newid i therapi pen.

Lefel y glwcos yng ngwaed Ffion yw HI* a lefel y cetonau yw **2.0mmol/l**
Ei chymhareb cywiro arferol yw **1:5** Mae'n cywiro glwcos ei gwaed i **5mmol/l**

Amrediad y cetonau:	Uchel (1.5mmols neu uwch)
Y cam y mae angen ei gymryd:	Cywiriad normal + 20%
Cyfanswm yr inswlin sydd ei angen:	5 uned + 20% yn ychwanegol $20\% \text{ o } 5 = 1$
Cyfanswm y dos sydd ei angen:	6 uned

Glwcos gwaed HI* a'r cetonau yn	2.5 mmol/l
Cymhareb cywiro arferol	1 uned: mmol/l
Amrediad y cetonau	normal/cymedrol/uchel
Y cam y mae angen ei gymryd	cywiriad normal /cywiriad + 10% / cywiriad + 20%
Cyfanswm yr inswlin sydd ei angen	uned + % yn ychwanegol
	% o =
Cyfanswm y dos sydd ei angen	uned

AWGRYMIADAU GWERTH CHWEIL

- ▶ *Os yw'ch mesurydd yn darllen HI, mae hyn fel arfer yn golygu bod glwcos eich gwaed yn uwch na 30mmol/l
- ▶ Wrth gyfrifo'r inswlin ychwanegol, dylech dalgrynnu i fyny i'r hanner uned agosaf

