



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قم

مرکز آموزشی درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

# آموزش خود مراقبتی تزریق انسولین



گروه هدف:

بیماران دیابتی

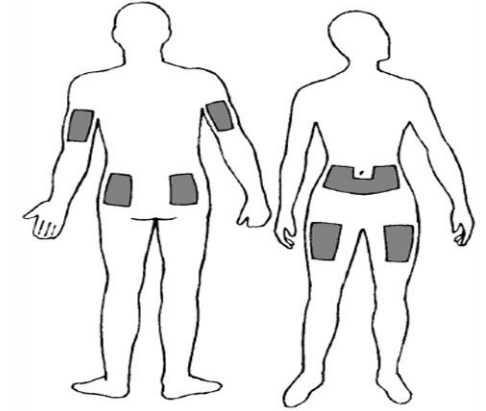
تهیه کننده: picu



**تزریق انسولین توسط خود بیمار:** استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمی شود. اما اگر استفاده میکنید اجازه دهید پوست بعد از تمیز کردن با الکل کاملاً خشک شود.

- ✓ با انگشت اشاره و شست دست چپ (مثل نیشگون گرفتن) پوست را جمع کنید.
- ✓ سرنگ را مثل مداد در دست بگیرید.
- ✓ سرنگ را بطور عمودی یا با زاویه 45 درجه وارد پوست کنید.
- ✓ پیستون را تا انتها فشار دهید.
- ✓ سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید. و ماساژ ندهید.

سرعت جذب انسولین به محل تزریق بستگی دارد  
-سرعت جذب انسولین در شکم سریعتر است.



برای جلوگیری از گود شدن یا سفت و برجسته شدن محل تزریق در هر بار محل تزریق را جابجا کنید. مثلاً تزریق اول بازوی راست بعد در بازوی چپ. بعدی در راست شکم و سپس چپ شکم بعدی ران راست و سپس ران چپ و بعد در باسن یا دو باره در بازوی راست در محلی 2 سانتیمتر پایین تر از محل تزریق قبل میتوان انسولین را تزریق کرد.

-ورزشکاران و کسانی که قرار است پس از تزریق انسولین فعالیتی داشته باشند بهتر است انسولین در پا تزریق نکنند چون با فعالیت جذب سریعتر می گردد.

انسولین: انسولین ماده ای است که از غده ای در بدن به نام پانکراس در قسمت بالای شکم قرار دارد ترشح می شود. انسولین قند خون را تنظیم می کند.

قند مواد غذایی با وجود انسولین وارد سلولها می شود. از آنجایی که در افراد مبتلا به دیابت نوع 1، بدن انسولینی نمی سازد، این افراد باید انسولین مورد نیاز خود را به شکل تزریقات روزانه به بدن خود برسانند. در دیابت نوع 2 که در آن یا انسولین به مقدار کم ترشح می شود و دیگر روشهای قبلی درمان (مثل قرص های دیابت) قادر به کنترل قند خون نیستند

شما برای تنظیم قند خون باید طبق دستور پزشک انسولین تزریق نمایید.

ما برای کاهش مشکل و افزایش سطح سلامت شما روش صحیح نگهداری و تزریق انسولین را به شما آموزش می دهیم.

### انواع انسولین و آماده سازی آن

انسولین انواعی دارد اما آنچه که شما استفاده می

کنید دو نوع است یک نوع که رنگ آن شفاف است (رگولار) و دیگری شیری رنگ کدر (NPH) است. برای کشیدن انسولین ابتدا انسولین شفاف و سپس شیری رنگ را بکشید.

### وسایل تزریق انسولین :



سرنگ : سرنگ های انسولین یک سی سی هستند که 100 واحد گنجایش دارند روی این سرنگها درجه بندی شده هر خط کوچک برابر با 2 واحد انسولین است مثلا اگر قرار است 10 واحد انسولین تزریق کنید باید تا پنجمین خط کوچک بکشید.

قلمهای انسولین : قلم انسولین از نظر ظاهری شبیه ماژیک است و شامل یک سوزن قابل تعویض، شیشه مخصوص انسولین و خود قلم انسولین در دو نوع یکبار مصرف و قابل تعویض وجود دارد که در اولی قلم انسولین را باید دور انداخت ولی در دومی می توان شیشه دیگری از انسولین را جایگزین قبلی کرد.

### مراقبتهای لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین :

- انسولین مصرفی را در جای خنک نگهداری کنید (دمای معمولی اتاق مناسب است) ، از یخ زدن انسولین خودداری شود .
- از تزریق انسولین تاریخ گذشته خودداری کنید . و قبل از مصرف، حتما انسولین را از نظر شفافیت کنترل کنید .

- هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید.
- اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می کنید پیش از تزریق ویال آن را در کف دستتان بغلتانید و به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید.
- ویال های باز شده انسولین را میتوان به مدت حداکثر یکماه در جای خشک و خنک نگه داری کرد.
- ممکن است در اثر عدم نگه داری صحیح دارو محتوی شیشه تغییر شکل دهد و یا گلوله شود که با تکان دادن شیشه دیده می شود در این موارد از مصرف آن خودداری نمایید.



### محل های تزریق:

شما باید تزریق را در محلی انجام دهید که میزان مناسبی چربی زیر پوست قرارداد. چهار محل اصلی تزریق انسولین شامل:

1. شکم
2. سطح پشت بازوها
3. سطح جلوی رانها
4. باسن