

نکات بهداشتی حین تزریق انسولین:

- ✦ قبل و بعد از تزریق انسولین دستهای خود را بشوئید.
- ✦ از پنبه الکل برای تمیز کردن سر ویال انسولین و پوست استفاده کرده و قبل از تزریق صبر کنید پوست کاملاً خشک شود.
- ✦ از سرنگ‌های یکبار مصرف تنها یکبار استفاده شود و پس از تزریق، سرسنگ و سرسوزن درون ظروف پلاستیکی محکم انداخته شود.

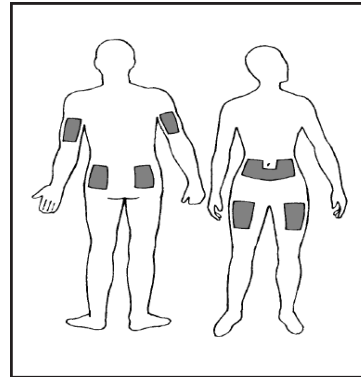
تعیین مقدار و زمان دارو:

- * اگر سرنگ انسولین ۱۰۰ واحدی است، هر خط کوچک روی سرنگ نشان دهنده‌ی ۲ واحد است.
- * مقدار، نوع و زمان مصرف انسولین و فواصل کنترل قندخون با نظر پزشک تعیین می‌شود.
- * انسولین باید تقریباً همیشه سر یک ساعت معین تزریق شود. تا اثرات آن همواره بشکل یکنواخت پدید آید.
- انسولین را با اختلاف نیم ساعت پیش یا پس از ساعت مقرر تزریق کنید.
- * ۲۰ الی ۳۰ دقیقه پس از تزریق انسولین غذا یا میان

وعده‌ی غذایی خود را میل کنید.

محل تزریق انسولین:

- ★ برای تزریق می‌توان از بازو-ران-شکم و باسن استفاده کرد.
- ★ محل‌های تزریق انسولین در شکل زیر با هاشور نشان داده شده است.



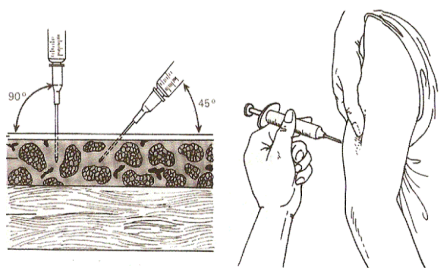
- ★ برای جلوگیری از تغییر شکل (لیپودیستروفی) و جذب بهتر، محل تزریق را به طور متناوب تغییر دهید.
- ★ از تمام نقاط قابل تزریق در یک ناحیه استفاده کنید.
- ★ هر روز محل تزریق را به اندازه‌ی عرض دو انگشت (۲/۵ سانتی متر) نسبت به روز قبل تغییر دهید.
- ★ تزریق مجدد در یک محل نباید قبل از ۳۰ روز انجام شود.

★ میزان جذب انسولین در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت است، معمولاً انسولین از دیواره‌ی شکم زودتر، از بازوها با سرعت متوسط و از ران‌ها و کفل‌ها با سرعت



نحوه‌ی تزریق:

- ◆ انسولین در ناحیه‌ی داخل جلد (چربی زیر پوست) تزریق می‌شود.
- ◆ در کودکان و افراد لاغر با زاویه‌ی ۴۵ و در بزرگسالان و افراد چاق با زاویه‌ی ۹۰ درجه سرنگ را وارد کنید.



- ◆ محل‌های تزریق باید از نظر هرگونه برآمدگی، فرو رفتگی و یا علائم عفونت مورد مشاهده قرار گیرد.
- ◆ ویال انسولین را در محل خنک نگهدارید و از قرار دادن آن در حرارت خیلی پائین یا خیلی بالا خودداری کنید، و از یخ‌زدگی اجتناب کنید.



آموزش تزریق انسولین

(برای بیماران دیابتی)

پمفلت آموزشی مددجو

باشد.

◆ سپس با بیرون کشیدن پیستون مقدار مورد نیاز از

انسولین را وارد سرنگ نمائید.

◆ سرنگ انسولین را در دست مانند قلم بگیرید.

◆ پس از تزریق، سرنگ را مستقیم از پوست خارج کنید.

◆ یک تکه پنبه الکل را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه روی محل

قرار دهید.

◆ از مالش ناحیه‌ی تزریق خودداری کنید، چون جذب

انسولین را سریع‌تر می‌کند.

توجه:

✱ ویال باز شده را حداکثر تا یک ماه می‌توان در

یخچال نگهداری کرد، بعد از آن تاریخ، ویال انسولین

باید دور انداخته شود.

✱ در صورت تیرگی و تغییر رنگ نباید از آن ویال

استفاده کرد.

◆ نیم ساعت قبل از تزریق، انسولین را از یخچال خارج

کنید تا هم دمای محیط شود.

◆ از تکان دادن انسولین پرهیز کنید. می‌توان ویال

انسولین را در کف دست غلتاند تا زودتر گرم شود.

◆ با پنبه الکل سر شیشه‌های انسولین را ضدعفونی کنید.

◆ پس از خارج کردن سرنگ از پوشش، ابتدا با سرنگ

داخل شیشه‌ی انسولین کدر و سپس شفاف به مقداری که

می‌خواهید انسولین بکشید، هوا داخل کنید(در حالیکه

شیشه‌ی انسولین به حالت ایستاده قرار گرفته و سرنگ با

محلول تماس نداشته باشد).

◆ انسولین ۲ نوع است: شفاف (ریگولار) و کدر

(ان. پی. اچ). در صورت استفاده از هر دو نوع انسولین

طبق دستور پزشک اول از انسولین شفاف (ریگولار) و

سپس از انسولین کدر (ان. پی. اچ) در داخل سرنگ

بکشید، مدت زمانی که می‌توان از مخلوط دو نوع

انسولین در یک سرنگ استفاده کرد، ۱۵-۵ دقیقه است.

◆ شیشه‌ی انسولین را وارونه در دست نگه‌دارید به

گونه‌ای که سر سوزن در درون مایع انسولین قرار داشته

بازروی سلامت برای شما مددجوی گرامی

