



موضوع:

تزریق انسولین

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

چگونه انسولین خود را تزریق کنیم؟





درباره انسولین بیشتر بدانیم

درمورد انواع انسولین، نحوه نگهداری، انتخاب سرنگ و محل های تزریق، آماده سازی انسولین جهت تزریق، کشیدن انسولین به داخل سرنگ باید اطلاعات داشته باشید.



نام انسولین	مشخصات ظاهری	مثال
کوتاه اثر (زود اثر)	شفاف و بی رنگ	رگولار (کریستال)
متوسط اثر	کدر و شیری رنگ	ان.پی.اچ، لنت
طولانی اثر	کدر و شیری رنگ	اولترا لنت
ترکیبی	مخلوطی از انسولین کوتاه اثر + متوسط اثر و یا کوتاه اثر + طولانی اثر	
بسیار سریع اثر	شفاف	لیسپرو

سرنگ ها بایستی متناسب با غلظت انسولین باشد. سرنگ های یک میلی لیتری در فواصل دو واحدی نشانه گذاری شده اند.



در صورتیکه قرار است انسولین زود اثر با متوسط اثر همزمان استفاده شوند، ابتدا انسولین زود اثر کشیده شود، وقتی انسولین زود اثر با متوسط اثر مخلوط شود، نوعی واکنش اتصالی اتفاق می افتد که اثر انسولین زود اثر را کند می کند.

روش صحیح تزریق به داخل بافت زیر جلدی می باشد. تزریقی که خیلی عمیق و یا سطحی باشد موجب تغییر در سرعت جذب انسولین می شود.



تاریخ انقضای آمپول انسولین را قبل از هر چیز کنترل کنید.

چرا انسولین بطور خوراکی مصرف نمی شود؟

چون انسولین در دستگاه گوارش از بین می رود، از طریق خوراکی استفاده نمی شود.

روی برچسب انسولین را دقت کنید:

آمپول رگولار ← R

آمپول ان پی اچ ← N

آمپول لنت ← L

آمپول اولترالنت ← U

لیسپرو ← H





روش تزریق زیر جلدی انسولین

- ◀ دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- ◀ انسولین ان پی اچ، لنت و اولترالنت را قبل از تزریق ۱۰ بار میان دستان خود بغلطانید تا رنگ آنها دودی و شیری گردد. (از تکان دادن آنها اجتناب کنید)
- ◀ اندکی هوا به درون سرنگ بکشید. (به اندازه دوز انسولین تزریقی)
- ◀ سوزن را به درون آمپول داخل کرده، سرنگ را از هوا خالی کنید.
- ◀ آمپول را وارونه کرده و انسولین را به آرامی به درون سرنگ بکشید. سپس درون سرنگ را از وجود حباب هوا بررسی کنید. اگر حباب وجود داشت چند ضربه ملایم به سرنگ بزنید و سپس اندکی انسولین را مجدداً به داخل آمپول تخلیه کرده و مجدداً به آرامی انسولین را به درون سرنگ بکشید.
- ◀ محل تزریق را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید. اجازه دهید الکل خشک شود.
- ◀ ناحیه تزریق را توسط انگشتان نیشگون گرفته و بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد گردد. (به منظور جلوگیری از تزریق عضلانی)



نکته: چین پوستی را اینگونه بوجود می‌آورید:



- ◀ سوزن را با زاویه ۹۰ درجه به داخل پوست فرو کنید. (این زاویه در کودکان و افراد لاغر ۴۵ درجه می باشد) سپس با یک دست سرنگ را نگه داشته و با دست دیگر تزریق را انجام دهید.
- ◀ در انتها محل تزریق را مجدداً با پنبه و الکل تمیز کنید.
- ◀ سرنگ و آمپول را دور انداخته و دستان خود را با آب و صابون بشوید.

روش نگهداری انسولین

- ◀ ویال انسولین (در صورتی که باز نشده است) را حتماً در دمای ۲-۸ درجه سانتیگراد، داخل یخچال نگهداری کنید.
- ◀ هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید.
- ◀ ویال های انسولین که باز شده است را می توان به مدت حداکثر ۲۸ روز در جای خشک و خنک نگهداری کرد.
- ◀ انسولین را دور از نور مستقیم آفتاب و گرما و سرمای شدید نگهداری کنید.
- ◀ برای مصرف انسولین ذخیره، شب قبل از تزریق آن را از یخچال خارج ساخته و اجازه دهید در حرارت محیط گرم شود.
- ◀ از تکان دادن آمپول انسولین خودداری کنید، زیرا تکان دادن ویال تولید حباب های هوا می کند که بر روی میزان انسولینی که شما برای تزریق به درون سرنگ می کشید تاثیر می گذارد.

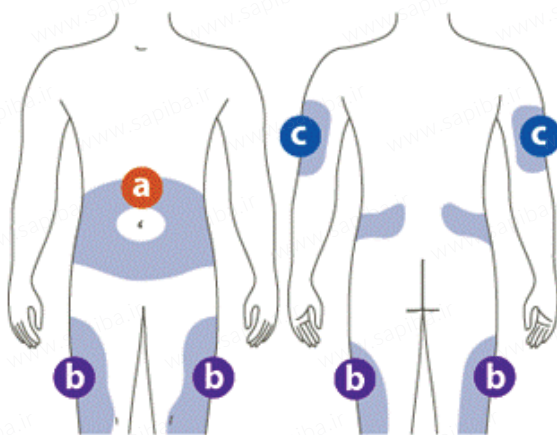
نشانه های فاسد بودن انسولین:

- انسولین های کریستال (شفاف)؛ کدر شده
- انسولین های شیری؛ یکنواختی خود را از دست داده و بصورت دانه دانه (کریستال) در می آیند.



محل های تزریق انسولین

شکم، بازوها، ران ها، باسن

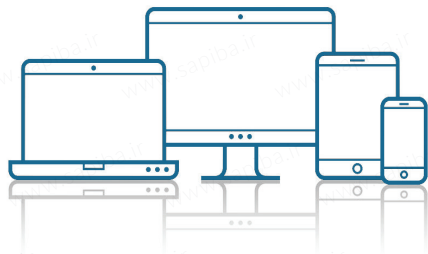


نکته: سرعت جذب در شکم از تمام نقاط بالاتر است. سرعت جذب در ناحیه بازوها بیشتر از باسن و ران ها می باشد.

◀ محل تزریق را ماساژ ندهید.

◀ چرخاندن منظم مواضع تزریق در هر کدام از مناطق آناتومیک جهت پیشگیری از تغییرات موضعی در بافت چربی توصیه می شود.

◀ برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی و یا فرورفتگی در محل تزریق، محل را در هر بار تزریق ۲ سانتی متر نسبت به محل تزریق قبلی فاصله دهید.



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.

برای مشاهده این عنوان
آموزشی در وبسایت
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: چگونه انسولین خود را تزریق کنیم؟
کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، ساپیبا