

در محل تزریق، محل را در هر بار تزریق ۲ سانتی متر نسبت به محل تزریق قبلی فاصله دهید. و محل را به صورت چرخشی و منظم تعویض کنید.

### روش نگه داری انسولین:

۱- ویال ها و قلم های انسولین (در صورتیکه باز نشده است) را در دمای ۲-۸ درجه سانتیگراد، داخل یخچال نگهداری کنید. قلم ها پس از باز شدن در جای خشک و خنک به مدت ۲۸ روز قابل نگهداری است.

۲- انسولین هرگز نباید یخ بزند.

۳- ویال های انسولین که باز شده است را به مدت حداکثر ۲۸ روز در یخچال ۲-۸ درجه نگهداری کنید.

۴- انسولین را به همان اندازه که تجویز شده مصرف کنید و هرگز بدون دستور پزشک دوز آن را تغییر

ندهید.

۵- انسولین را دور از نور مستقیم آفتاب و گرما و سرمای شدید نگهداری کنید.

۶- هرگز انسولینی که رنگ و غلظتش تغییر کرده استفاده نکنید.

۷- از تکان دادن آمپول انسولین خودداری کنید.

### آموزش مراقبت از خود:

- چون مصرف سیگار جذب زیر جلدی انسولین را کاهش می دهد، از مصرف سیگار خودداری نماید.

-از مصرف الکل به علت افزایش اثر انسولین خودداری گردد.

-خوراکی مختصر در تمام اوقات به همراه داشته باشید تا زمانی که قند خونتان پایین آمد مصرف کنید.

-سطح قند خون خود را پس از هر بار اندازه گیری در دفترچه ای ثبت کنید.

-ورزش روزانه به میزان ثابت داشته باشید.

-هر عفونتی را جدی بگیرید و برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

-علائم کاهش قند خون را بشناسید: سر درد، تعریق، گرسنگی، عصبانیت، ضعف و سستی

-علائم افزایش قند خون را نیز بشناسید: برافروختگی، پوست خشک، تهوع، خستگی، سردرد، سرگیجه

منابع

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ۱۳۹۰، فاطمه علایی و همکاران

برونر و سودارت، متابولیسم و اندوکراین، ویراست چهاردهم

۲۰۱۸، ترجمه: دکتر ناهید دهقان نبیری



به نام خدا

## چگونه انسولین خود را

## تزریق کنیم؟



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

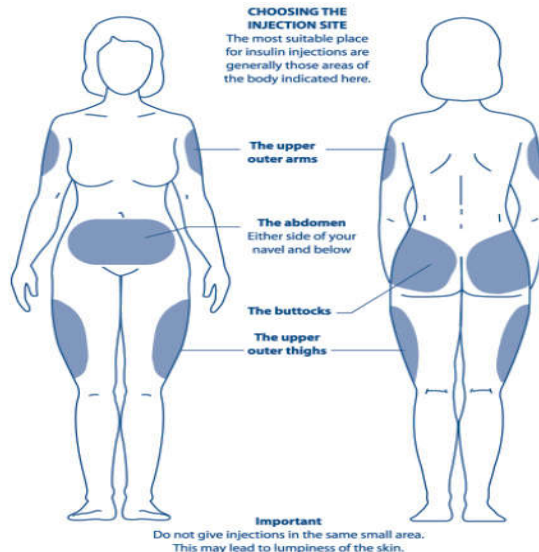
## انواع انسولین:

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

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

### چهار محل عمده تزریق انسولین:

شکم، بازوها، ران ها، باسن



### روش آماده کردن سرنگ:

- ۱- دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۲- انسولین ان پی تی، لنت و اولترانت را قبل از تزریق به آرامی بغلطانید تا رنگ آنها دودی و شیری مخلوط گردد. (از تکان دادن آنها اجتناب کنید).
- ۳- سر ویال انسولین را با الکل تمیز کنید.
- ۴- اندکی هوا به درون سرنگ بکشید. (به اندازه دوز انسولین تزریقی)
- ۵- سوزن را به درون آمپول داخل کرده و هوا سرنگ را در ویال خالی کنید.
- ۶- آمپول را وارونه کرده و انسولین را به آرامی به درون سرنگ بکشید. سپس سرنگ را از وجود حباب بررسی کنید. اگر حباب وجود داشت چند ضربه ملایم به سرنگ بزنید و سپس اندکی
- ۷- برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی و یا فرورفتگی محل تزریق را ماساژ ندهید.
- ۸- سوزن را با زاویه ۹۰+ درجه به داخل پوست فرو کنید (این زاویه در کودکان و افراد لاغر ۴۵ درجه باشد).
- ۹- انسولین را به آرامی به درون نسج تزریق کنید.
- ۱۰- در انتها دستتان خود را با آب و صابون بشویید.
- ۱۱- محل تزریق را ماساژ ندهید.
- ۱۲- برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی و یا فرورفتگی

را مجدداً به داخل آمپول تخلیه کرده و دوباره به آرامی انسولین را به درون سرنگ بکشید.

### فرآیند تزریق انسولین:

- ۱- محل تزریق از مرکز به اندازه ۵ سانتی متر با حرکت دایره ای به سمت بیرون تمیز کنید. برای تمیز کردن پوست نیازی به الکل نیست.

۲- ناحیه تزریق را توسط انگشتان بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد گردد. مراقب باشید ناحیه تمیز شده را لمس نکنید.

۳- سوزن را با زاویه ۹۰+ درجه به داخل پوست فرو کنید (این زاویه در کودکان و افراد لاغر ۴۵ درجه باشد).

۴- انسولین را به آرامی به درون نسج تزریق کنید.

۵- در انتها دستتان خود را با آب و صابون بشویید.

۶- محل تزریق را ماساژ ندهید.

۷- برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی و یا فرورفتگی