



پارستان خستیه حسیان نایین

تزریق انسولین را چگونه انجام دهیم؟



ژواحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۲۳/ب/۹۳

ماساژ و کمپرس گرم باعث افزایش سرعت جذب و در نتیجه افت قند می شود.

بهترین زمان تزریق انسولین شفاف یا مخلوط ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا است.

افراد دیابتی چه از داروی خوراکی استفاده کنند، چه از انسولین، ملزم به استفاده ۶ وعده غذایی هستند. (۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده)

بین نهار و شام و موقع خواب بهتر است میان وعده از میوه ها و شیر و ماست انتخاب شود و در وعده اصلی مصرف سبزیجات فراموش نشود.

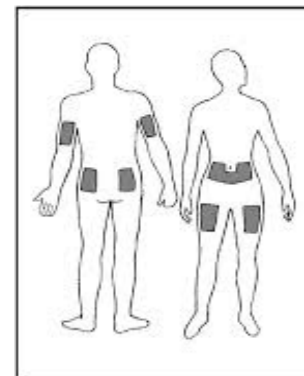
منبع: کتاب شیوه های نوین آموزش مراقبت از خود در افراد مبتلا به دیابت برگرفته از مطالب کمیته آموزشی دیابت معاونت بهداشتی.

❖ آدرس سایت پارستان خستیه نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۶۱-۰۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

محل های تزریق انسولین نقاط مشخص شده در عکس می باشد:



توجه به این نکته ضروری است که سرعت جذب انسولین در اعضای که فعالیت بیشتر دارند بالا می رود.

بنابراین محل تزریق با توجه به نوع فعالیت شخص باید انتخاب شود. فاصله بین دو تزریق ۲/۵ - ۲ سانتیمتر باید باشد. برای تزریق، عضو باید تمیز باشد. برای افراد لاغر با زاویه ۴۵ درجه و برای افراد متوسط و چاق با زاویه ۹۰ درجه سرنگ وارد می شود.

در صورت مشاهده خونریزی مختصر ۲ تا ۳ دقیقه فشارملایم می دهیم، نیازی به ماساژ، کیف آب گرم و کیف آب سرد هم نیست.

انسولین چیست؟

انسولین ماده ای است که به طور طبیعی در بدن از لوزالمعده ترشح می شود تا قند خون را تنظیم کند اما در بیماران دیابتی این ماده یعنی انسولین در بدن کم می شود (دیابت نوع ۲) و یا اصلاً وجود ندارد. (دیابت نوع ۱) که باید مثل دارو به بدن تزریق شود. در گذشته رایج ترین نوع آن انسولین **NPH** (شیری) و انسولین کریستال (شفاف) بودند که در حال حاضر در سایر مناطق جهان انسولین های جدید (قلمی) پر مصرف ترین انواع انسولین هستند.



❖ انسولین NPH یا شیری:

طول مدت اثر آن بیشتر از شفاف است و زمان شروع اثر آن ۴-۲ ساعت بعد از تزریق می باشد.

❖ انسولین کریستال یا شفاف:

انسولین سریع الاثر است. اثر آن ۳۰-۱۵ دقیقه بعد از تزریق شروع می شود و ۶-۴ ساعت طول می کشد.

بهترین محل نگهداری انسولین درب یخچال کنار محل نگهداری تخم مرغ ها می باشد و باید ۱۰-۵ دقیقه قبل از مصرف، از یخچال بیرون آورده شود. انسولین شیری را قبل از مصرف به آرامی بین دو دست می چرخانیم تا مخلوط شود. یخ زدن انسولین نشانه فساد آن است و نباید از انسولین یخ زده استفاده کرد.

موارد دیگر:

- ✓ نور آفتاب نبیند.
- ✓ در سفرهای هوایی از زیر دستگاه اشعه ایکس رد نشود.
- ✓ در قسمت بارهای هواپیما گذاشته نشود (به علت یخ زدن)
- ✓ قبل از مصرف به تاریخ انقضای آن توجه شود.
- ✓ در صورتی که حاوی رسوب بود استفاده نشود.

برای کشیدن انسولین اول دست ها را با آب و صابون می شوئیم. از سرنگ های ۱۰۰ واحدی استفاده می کنیم. هر خط نشانگر ۲ واحد است. هر سرنگ را ۹-۱۰ بار می توان استفاده کرد مشروط بر اینکه آلوده نشود یا هنگام تزریق درد شدید ایجاد نکند.

به میزانی که می خواهیم انسولین بکشیم هوا وارد ویال می کنیم، سپس ویال را به سمت بالا گرفته و انسولین را می کشیم. اگر دو نوع انسولین مصرف می کنیم اول هوا را وارد ویال **NPH** (شیری) کرده سرنگ را در آورده و مقدار هوای انسولین کریستال (شفاف) را کشیده وارد ویال کریستال می کنیم و انسولین را میکشیم. سپس **NPH** (شیری) را می کشیم. با این روش هیچ هوایی وارد سرنگ نمی شود. ولی اگر وارد شد می توان هواگیری نمود. منظور از این روش اینست که انسولین شیری حتی به مقدار اندک هم وارد ویال انسولین شفاف نشود.

در صورت اشتباه کشیدن دوز مخلوط انسولین آن را کاملاً دور ریخته مجدداً به کشیدن دوز جدید مشغول می شویم.