

این پمفلت اطلاعاتی را در مورد انسولین به شما میدهد.

انسولینها چند نوع هستند؟

۱. انسولین کوتاه اثر یا انسولین شفاف
اثر این نوع انسولین به سرعت ظاهر میشود و برای مدت کوتاهی دوام دارد. روی برچسب آن حرف بزرگ R نوشته شده است.

۲. انسولین متوسط اثر یا انسولین مخلو یا کدر(ان پی اچ)
اثر این انسولین با تاخیر ظاهر می شود ولی برای مدت زمان طولانی باقی می ماند و باید قبل از مصرف به آرامی تکان داده شود.

انسولین را چگونه نگهداری کنیم؟

- انسولین را در دمای پایین و بهتر است در یخچال نگهداری کنید.
- از یخ زدن محل انسولین جلوگیری کنید.
- هرگز انسولین را در معرض نور مستقیم آفتاب، داخل ماشین، نزدیک پنجره یا کنار بخاری قرار ندهید.

موقع خرید انسولین به چه چیزی دقت کنیم؟

- همیشه موقع خرید انسولین برچسب روی آن را بدقت بخوانید تا همان انسولینی باشد که پزشک تجویز کرده است.
- تاریخ انقضای مصرف انسولین نگذشته باشد.
- سرنگی که می خرید مناسب غلظت انسولین باشد. اگر انسولین ۱۰۰ واحدی استفاده میکنید سرنگ ۱۰۰ واحدی تهیه کنید.
- نوع انسولین را بدون نظر پزشک تغییر ندهید.

انسولین را از چه محلی تزریق کنیم؟

چهار محل اصلی تزریق وجود دارد

۱. طرفین ناف (با فاصله ۵ سانتی متر از ناف)
۲. قسمت بیرونی رانها
۳. قسمت بیرونی بازوها در یک سوم میانی بازو
۴. قسمت بالائی باسن



شکل ۲: محل‌های تزریق انسولین

انسولین را چگونه به داخل سرنگ بکشیم؟

اگر فقط یک نوع انسولین استفاده می کنید به روش زیر اقدام کنید:

۱. اول دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید.
۲. سرشیشه انسولین را با پنبه آغشته به الکل ضد عفونی کنید.

۳. مقداری هوا درست به اندازه مقدار انسولین تزریقی به داخل سرنگ بکشید و سپس آن هوا را به داخل شیشه تزریق کنید.

۴. سرنگ و شیشه را به حالت عمودی قرار دهید و مقدار انسولین را به داخل سرنگ بکشید.

اگر دو نوع انسولین شفاف و کدر را با هم مخلوط می کنید به روش زیر اقدام کنید:

۱. سر شیشه انسولینها را با الکل ضد عفونی کنید.
۲. شیشه کدر را داخل دست بغلتانید.
۳. به اندازه مقدار انسولین تزریقی هوا وارد شیشه انسولین شفاف و کدر کنید. مثلاً برای کشیدن ۲۰ واحد کدر و ۱۰ واحد رگولار. ابتدا ۲۰ واحد هوا به داخل شیشه کدر و ۱۰ واحد هوا به داخل شیشه انسولین شفاف وارد کنید.
۴. بدون خارج کردن انسولین از شیشه شفاف ۱۰ واحد انسولین را بکشید.
۵. حبابهای هوای داخل سرنگ را تخلیه کنید.
۶. سپس ۲۰ واحد انسولین کدر را بکشید. دقت کنید مقدار انسولین بیشتر از مقدار لازم نباشد. اگر بیشتر از مقدار لازم بکشید باید مراحل بالا را دوباره تکرار کنید.

انسولین شفاف همیشه باید قبل از

انسولین <کدر> کشیده شود.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز پژوهش‌های
درمانی دیابت

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

نحوه تزریق انسولین با سرنگ



آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: ناهید دهخدا

مشاور: دکتر سیامک شیوا

تاریخ تهیه: ۱۳۹۰

آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱



برای دانلود پمفلت
کد را اسکن نمایید.



- جهت سوزن را بعد از وارد کردن سوزن تغییر ندهید.
- بطور مکرر در یک محل تزریق نکنید.

چگونه محل تزریق انسولین را انتخاب کنیم؟

- برای جلوگیری از آسیب دیدن چربی زیر پوستی نباید تمام تزریقات در یک نقطه ثابت صورت بگیرد.
- اگر در طول روز بیش از یکبار انسولین تزریق می کنید بهتر است مکانهای متفاوتی را انتخاب کنید. مثلا تزریق صبح را در یک بازو و تزریق شب را در ران انجام دهید.
 - بین محل‌های تزریق در یک مکان باید حداقل ۲ سانتی متر فاصله باشد.
 - نواحی مختلف تزریق از لحاظ درصد جذب انسولین با هم فرق دارند. شکم سریعترین جذب را دارد بعد از آن به ترتیب بازو، ران و باسن قرار می گیرد.
 - صبحها که جذب سریعتر انسولین مورد نیاز است از شکم و بازوها و در شب که جذب کندتر انسولین مورد نیاز است از رانها یا باسن استفاده کنید.

» این پمفلت به عنوان راهنما می باشد.

واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد.

اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید.

یا با شماره تلفن +۹۱۳۱۵۹۵۲۰۳ بخش داخلی A

تماس بگیرید.

منبع:

۱. دستورالعمل آموزش خودمراقبتی دیابت نوع ۱

۲. کتاب راه درمان دیابت دکتر هراتی، انجمن دیابت گابریک

چگونه انسولین را با سرنگ تزریق کنیم؟

۱. پوست ناحیه تزریق را با پنبه آغشته به الکل ضدعفونی کنید.
۲. چون انسولین باید به روش زیر پوستی تزریق شود قسمتی از پوست را بین انگشت شست و دیگر انگشتان خود بگیرید تا ارتفاع پوست در آن ناحیه افزایش یابد.
۳. با دست دیگر سوزن را در نزدیکی محل تزریق نگه دارید و سپس آن را به سرعت وارد پوست کنید.
۴. اگر چربی زیر پوستی کافی دارد سوزن را با زاویه ۹۰ درجه وارد پوست کنید. در کودکان لاغر زاویه ورود سوزن باید ۴۵ درجه باشد. سوزن را تا انتهای آن وارد پوست کنید.
۵. تا خارج کردن سوزن، قسمتی از پوست ناحیه تزریق را که با دست گرفته بودید نگه دارید.
۶. بعد از تزریق ۵ تا ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس سوزن را با همان زاویه ورودی از پوست خارج کنید.

چگونه درد تزریق را کاهش دهیم؟

- انسولین تزریقی نباید سرد باشد. انسولین را نیم ساعت خارج از یخچال نگهدارید بعد تزریق کنید.
- مطمئن شوید داخل سرنگ حباب هوا وجود ندارد.
- صبر کنید الکل خشک شود بعد تزریق را انجام دهید.
- سوزن را سریع وارد پوست کنید.