

این پمفلت اطلاعاتی را در مورد نحوه تزریق انسولین به شما می دهد.

### انسولین را چگونه نگهداری کنیم؟

- قلمهای جدید را در یخچال نگهداری کنید.
- بعد از اولین استفاده قلم را در دمای اتاق زیر ۳۰ درجه سانتیگراد نگهداری کنید و هرگز آن را مجدداً در یخچال نگذارید.

- 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.

- نوع انسولین را بدون نظر پزشک تغییر ندهید.

- درپوش انسولین را بردارید و چک کنید که انسولین شفاف باشد. اگر انسولین کدر، رنگی یا حاوی ذرات بود از آن استفاده نکنید.

### آیا در هر تزریق لازم است از سرسوزن جدید استفاده کنیم؟

- سرسوزن جدید به شما کمک می کند از گرفتگی سوزن، آلودگی و عفونت جلوگیری کنید.

### 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

### چگونه مطمئن باشیم که سرسوزن و قلم درست کار میکند؟

- قبل از هر تزریق آزمایش ایمنی را انجام دهید.
- این آزمایش خیالتان را راحت می کند که قلم و سرسوزن به درستی کار می کند و همچنین حبابهای هوا را از بین می برد. برای اینکار به روش زیر اقدام کنید:

۱. کاغذ محافظ سرسوزن را بردارید و سوزن را روی سر پیچ دار قلم به آرامی محکم کنید.

۲. مطمئن شوید که سوزن کامل جا رفته باشد و قلم برای استفاده آماده باشد.

۳. برای هواگیری انسولین، در حالی که قلم را به سمت بالا گرفته اید، ۲ واحد انسولین انتخاب کنید و سپس به مخزن انسولین ضربه بزنید تا همه حبابهای هوا به سمت بالای سرسوزن بروند. دکمه تزریق را بفشارید به نحوی که یک قطره انسولین در نوک سوزن ظاهر شود.

۴. اگر انسولین خارج نشد، حبابهای هوا را کنترل کنید و دوباره ۲ واحد انتخاب و دکمه را فشار دهید.

۵. اگر بعد از سه بار انسولین خارج نشد سرسوزن را عوض کنید و دوباره امتحان کنید اگر باز انسولین خارج نشد قلم را عوض کنید.

### چگونه انسولین را تزریق کنیم؟

۱. مقدار انسولین مورد نظر را با چرخاندن سر قلم انتخاب کنید.

۲. هنگام چرخاندن، دکمه تزریق را فشار ندهید چون انسولین بیرون می ریزد.

۳. در هر بار تزریق محل تزریق باید تغییر کند.

۴. محل تزریق را با پد الکی تمیز کنید.

۵. چون انسولین باید به روش زیرپوستی تزریق شود قسمتی از پوست را بین انگشت شست و دیگر انگشتان خود بگیرید تا ارتفاع پوست در آن ناحیه افزایش یابد.



کتابخانه ملی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری

راهنمای والدین

## نحوه تزریق انسولین قلمی



### آموزش سلامت

تهیه و تدوین: ناهید دهخدا

مشاور: دکتر سیامک شیوا

تاریخ تهیه: ۱۳۹۰

آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۳



برای دانلود پمفلت  
کد را اسکن نمایید.

## 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 ۰۴۱۳۱۵۹۵۲۰۳ داخلی A تماس بگیرید.

### منابع:

۱. دستورالعمل آموزش خودمراقبتی دیابت نوع ۱
۲. کتاب راه درمان دیابت دکتر هراتی. انجمن دیابت گابریک

۶. 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.

۷. با دست دیگر قلم را در نزدیکی محل تزریق نگه دارید و سپس آن را به سرعت وارد پوست کنید. سوزن را تا انتهای آن وارد پوست کنید.

۸. تا خارج کردن سوزن، قسمتی از پوست ناحیه تزریق را که با دست گرفته بودید نگه دارید.

۹. بعد از وارد کردن سوزن دکمه را فشار دهید. با انجام تزریق عدد روی پنجره تزریق صفر خواهد شد.

۱۰. بعد از اتمام تزریق دکمه را نگه دارید و تا ۱۰ بشمارید و سپس خارج کنید.

## چگونه درد تزریق را کاهش دهیم؟

- وقتی برای اولین بار از قلم استفاده میکنید یک ساعت قبل آن را از یخچال خارج کنید. از تزریق انسولینی که همان موقع از یخچال خارج شده پرهیز 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.
- جهت سوزن را بعد از وارد کردن سوزن تغییر ندهید.
- بطور مکرر در یک محل تزریق نکنید.