

انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح می‌شود و باعث می‌شود غذای صرف شده به انرژی تبدیل شود. افراد مبتلا به دیابت ممکن است نیاز به تزریق انسولین داشته باشند، زیرا انسولین کافی در بدن آنها تولید نمی‌شود یا اینکه انسولین تولید شده به خوبی عمل نمی‌کند.

وسایل مورد نیاز جهت تزریق انسولین:

۱) انسولین

۲) سرنگ انسولین

۳) پنبه الکلی

نحوه صحیح تزریق انسولین:

انسولین را نمی‌توانید به صورت خوراکی مصرف کنید. زیرا مانند غذا تجزیه می‌شود و اثر خود را از دست می‌دهد. انسولین باید در زیر پوست یا جایی که چربی دارد تزریق گردد. تزریق انسولین در داخل چربی درد کمتری نسبت به تزریق در عضله دارد.



محل های تزریق انسولین :

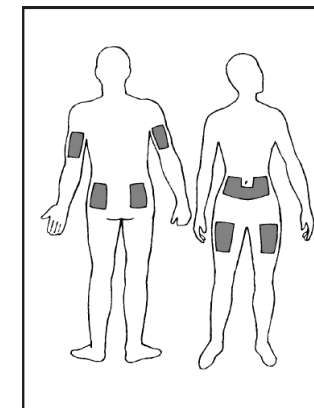
۱. شکم به جز اطراف ناف به

فاصله ۵ سانتی متر از آن

۲. قسمت خارجی بازو

۳. باسن

۴. قسمت جلو و خارج ران



سرعت جذب انسولین در قسمت های مختلف متفاوت است. سرعت جذب در شکم از همه جا بیشتر است و بعد از آن در بازو، باسن و ران .

اگر فوتبال بازی می کنید یا می‌دوید، انسولین را در ران تزریق نکنید، زیرا سرعت جذب آن زیاد می‌شود. از پزشک بخواهید تا مکان تزریق را برای شما مشخص کند. مثلاً ممکن است به شما بگویند انسولین صبح و ظهر را در بازو و شکم که زودتر جذب می‌شوند تزریق و انسولین شب و هنگام خواب را در باسن و ران که سرعت جذب کمتری دارند، تزریق کنید. تعداد محل های تزریق در هر قسمت به جثه شما و وسعت آن قسمت بستگی دارد. هر چه جثه شما بزرگ تر باشد، محل های تزریق در هر قسمت بیشتر خواهد بود. در هر قسمت دایره هایی با شعاع ۲ سانتی متر در نظر بگیرید. هر دایره یک محل تزریق است. جهت ثابت ماندن سرعت جذب انسولین بایستی محل تزریق مکرراً تغییر کند. بهتر است هر بار در محلی متفاوت از دفعه قبل تزریق کنید. یعنی هر بار محل تزریق را تغییر دهید، تا زمانی که تمامی محل های یک قسمت مورد استفاده قرار گیرند. سپس می‌توانید این کار را از اول تکرار کنید. تزریق مداوم در یک محل باعث آسیب به بافت زیر پوست می‌شود .

نحوه کشیدن انسولین:

۱) وسایل مورد نیاز (پنبه الکلی، سرنگ، انسولین) را آماده کنید .
۲) دست های خود را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
۳) ظرف انسولین را بین دو دست خود قرار دهید و بغلتانید. انسولین آن - پی - اچ را به آرامی تکان دهید تا مخلوط شود. هرگز شیشه انسولین را شدید تکان ندهید .

۴) سر شیشه انسولین را با الکلی تمیز کنید و بگذارید خشک شود .
۵) به اندازه ای که می‌خواهید انسولین بکشید، هوا داخل سرنگ کشیده و سپس این هوا را داخل ظرف انسولین خالی کنید تا درون ظرف انسولین خلا ایجاد نشود .

۶) ظرف حاوی انسولین را وارونه نگه دارید و به مقدار لازم انسولین را به داخل سرنگ بکشید. اگر از دو نوع انسولین به صورت مخلوط استفاده می‌کنید اول انسولینی را که زود اثرتر و بی رنگ است (انسولین رگولار) را داخل سرنگ بکشید .

۷) دقت کنید درون سرنگ هوا نباشد، سرپوش سوزن را روی سوزن قرار دهید .



برای تزریق راحت و بدون درد چه کارهایی انجام دهیم؟

تزریق انسولین سرد باعث درد می‌شود. پس از خارج کردن انسولین از یخچال اندکی صبر کنید تا دمای آن به دمای اتاق برسد .

روش تزریق انسولین:

۱) مطمئن شوید که حباب هوا در سرنگ وجود ندارد .



نحوه صحیح تزریق انسولین



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: آقای دکتر خلیل پور

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 6 - 12

سرنگ ها را چگونه دور بریزیم؟

آن ها را در محلی که دور از دسترس بچه ها باشد و در ظرفی مخصوص از جنس پلاستیک سخت یا فلزی که سوراخ نشده و دارای در پوشی باشد که محکم بسته شود، قرار دهید .

به نکات زیر توجه کنید:

- انسولین را در معرض گرمای بسیار شدید و یخ زدگی قرار ندهید .
- شیشه انسولین را در برابر نور مستقیم آفتاب قرار ندهید .
- ویال های انسولین را در درب یخچال نگهداری کنید. اگر شیشه های انسولین خارج از یخچال نگهداری شوند ، بعد از ۳۰ روز قدرت اثرشان کم می گردد.
- جهت تزریق انسولین فقط از سرنگ های ویژه تزریق انسولین استفاده کنید .
- از تکان های بیش از حد ویال انسولین خودداری کنید ، زیرا قدرت اثر دارو کم می گردد .
- انسولین NPH (ان پی ایچ) بعد از یک تکان ملایم باید یک دست و شیری شود. در غیر این صورت قابل استفاده نیست .
- انسولین کریستال شفاف و یک دست است .
- به تاریخ انقضای انسولین توجه کنید .

منبع: www.diabetespatientsonline.com

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۲) پوست قسمت مورد نظر را با پنبه حاوی الکل تمیز کنید. اجازه دهید پوست محل خشک شود.



۳) سوزن را به سرعت به صورت عمودی (۹۰ درجه) وارد پوست کنید. اگر شما لاغر هستید یا سوزن بلند باشد می توانید سوزن را به صورت مورب (۴۵ درجه) وارد پوست کنید.

۳) هنگام تزریق، عضلات بدن (ناحیه تزریق) را شل بگیرید .

۴) هنگام داخل یا خارج کردن سوزن از پوست، سرنگ را تکان ندهید.

۵) با پنبه الکل قسمت تزریق را فشار مختصری دهید، اما هرگز محل تزریق را ماساژ ندهید .

آیا می توان مجدداً از سرنگ ها استفاده کرد؟

اگر می خواهید مجدداً از سرنگ استفاده کنید :

- ۱) پس از تزریق، در پوش سوزن را روی آن قرار دهید و سوزن را در محلی مناسب و تمیز نگه داری کنید .
- ۲) مواظب باشید سوزن جز با ویال انسولین و پوست تمیز محل تزریق با جای دیگری تماسی نداشته باشد .
- ۳) در صورت خم شدن یا تماس سوزن با هر چیزی جز پوست تمیز قسمت تزریق، سوزن و ویال انسولین آن را دور بیندازید .
- ۴) هرگز سوزن را با الکل تمیز نکنید. سرنگ های انسولین با یک ماده لغزنده پوشانده شده اند و به راحتی وارد پوست می شوند. در صورت تمیز کردن سوزن با الکل، ماده لغزنده از بین می رود و تزریق شما دردناک خواهد شد .