



خودمراقبتی در دیابت

(تزریق انسولین)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

ناحیه تزریق را توسط انگشتان نیشگون گرفته و بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد گردد (بمنظور جلوگیری از تزریق عضلانی).



سوزن را با زاویه ۹۰ درجه به داخل پوست فرو کنید. این زاویه در کودکان و افراد لاغر ۴۵ درجه میباشد. سپس با یک دست سرنگ را نگه داشته و با دست دیگر تزریق را انجام دهید.



در انتها محل تزریق را مجدداً با پنبه و الکل تمیز کرده ، سرنگ و آمپول را دور انداخته و دستان خود را با آب و صابون بشویید.



 www.patient.co.uk

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 می کنید اول انسولینی را که شفاف است، داخل سرنگ بکشید.



سپس درون سرنگ را از وجود حباب هوا بررسی کنید. اگر حباب وجود داشت چند ضربه ملایم به سرنگ بزنید و سپس اندکی انسولین را مجدداً به آمپول تخلیه کرده و مجدداً به آرامی انسولین را به درون سرنگ بکشید.



محل تزریق را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید. اجازه دهید الکل خشک شود و سپس تزریق را انجام دهید.

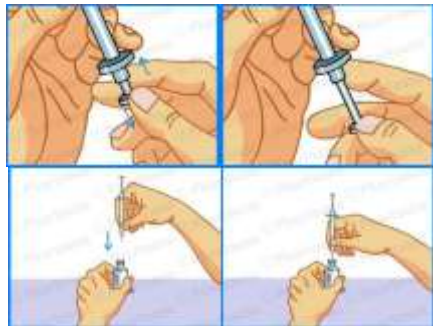




دستهای خود را با آب و صابون بشوید. سر شیشه انسولین را با الکل تمیز کنید و بگذارید خشک شود.



به اندازه ای که می خواهید انسولین بکشید، هوا داخل سرنگ کشیده و سپس این هوا را داخل ظرف انسولین خالی کنید تا درون ظرف انسولین خلا ایجاد نشود.



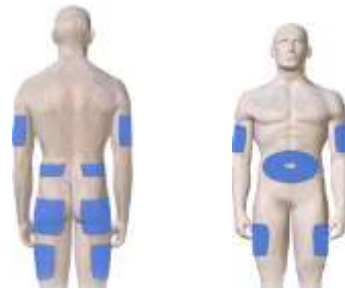
محل های تزریق انسولین

شکم به جز اطراف ناف به فاصله ۵ سانتی متر از آن

قسمت خارجی بازو

باسن

قسمت جلو و خارج ران



چگونه انسولین را تزریق کنید؟



تاریخ انقضای آمپول انسولین را قبل از هر چیز

کنترل کنید.

انسولین آن پی تی، لنت و اولترالنت را قبل از تزریق ۱۰ بار میان دستان خود بغلطانید تا رنگ آنها دودی و شیری گردد. (از تکان دادن آنها اجتناب کنید).

وسایل مورد نیاز جهت تزریق انسولین

☺ انسولین

☺ سرنگ انسولین

☺ پنبه الکل



نحوه صحیح تزریق انسولین

انسولین را نمی توانید به صورت خوراکی مصرف کنید زیرا مانند غذا تجزیه می شود و اثر خود را از دست می دهد. 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.

