



خودمراقبتی در دیابت

(تزریق انسولین)

گروه هدف: بیمار و خانواده



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار و خانواده مرکز
با نظارت دکتر حسین کرمی (فوق تخصص اندیورولوژی)

بازبینی بهار 1403



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



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 90 درجه به داخل پوست فرو کنید این زاویه در کودکان و افراد لاغر 45 درجه می باشد. 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.



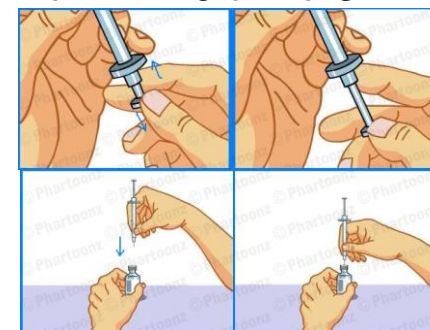
www.patient.co.uk



دستهای خود را با آب و صابون بشویید. 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



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 های تزریق انسولین :

انسولین به مرور باعث از بین بردن بافت چربی و سفت شدن محل تزریق می شود، بنابراین بهتر است هر چند ماه، محل تزریق را تغییر داد.

- شکم به جز اطراف ناف به فاصله 5 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 10 بار میان دستان خود بغلطانید تا رنگ آنها دودی و شیری گردد. (از تکان دادن آنها اجتناب کنید).

نگهداری انسولین بسیار مهم است. انسولین های رگولار تا زمانی که مصرف نشده است حتما باید در یخچال نگه داشته شود، ولی بعد از شروع استفاده، در دمای محیط تا یک ماه قابل استفاده است و نیازی به یخچال ندارد. البته اگر آنها را در یخچال قرار دهید، مشکلی پیش نمی آید. انسولین های قلمی را هم تا زمانی که مصرف نشده است، حتما باید در یخچال گذاشت و بعد از استفاده تا وقتی تمام شود که معمولا یک هفته تا ده روز طول می کشد، می توان در دمای محیط قرار داد. اگر قلم انسولین را که از آن استفاده شده، در معرض نور آفتاب قرار نگرفته و در دمای محیط نگهداری شده باشد، تا یک ماه می توان مورد استفاده قرار داد، ولی اگر هنوز مصرف نشده و قرار است حمل شود، باید در کیف حاوی یخ نگهداری شود.

عوارض جانبی انسولین : شامل افت قندخون (هیپوگلیسمی) و افزایش وزن می باشد. افت قندخون در مصرف کنندگان انسولین در موارد زیر بیشتر اتفاق می افتد

- ✓ حذف یک وعده غذایی
- ✓ مصرف بسیار کم مواد غذایی در یک وعده
- ✓ انجام حرکات ورزشی بیش از حد معمول
- ✓ مصرف بیش از اندازه داروی ضد دیابت
- ✓ نوشیدن الکل، بیماری، تب و...
- ✓ علائم هیپوگلیسمی

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.

بیماران دیابتی نوع یک، مبتلایان به دیابت نوع دو که به علت این بیماری دچار نارسایی کلیه شده اند و کلیه هایشان آسیب جدی دیده، خانم های باردار مبتلا به دیابت نوع دو که بیماریشان قبلا با مصرف قرص کنترل می شده، دیابتی های نوع دو که سال ها قرص قند مصرف کرده اند و پس از مدتی بدنشان به قرص مقاوم می شود و بیماران مبتلا به دیابت نوع دو که قرص مصرف می کنند و لازم است جراحی برایشان انجام شود یا در بیمارستان بستری شوند، باید تحت درمان با انسولین قرار بگیرند

دو نوع انسولین وجود دارد؛ انسولین های رگولار که خطر افت قندخون با مصرف آنها زیاد است و انسولین های مشابه که به صورت قلم یا به اصطلاح بیماران، به شکل خودکار هستند و درجه مخصوصی برای تنظیم دارد. از مزایای این نوع انسولین، کمتر بودن احتمال افت قندخون بعد از تزریق است که میزان آن بر اساس وزن بیمار تعیین می شود. نیاز به انسولین، به تغذیه و میزان فعالیت بدنی و وزن بیمار بستگی دارد.

انسولین های رگولار را باید 20 تا 30 دقیقه قبل از صرف غذا تزریق کرد و انسولین های مشابه انسولین و قلمی، همزمان با شروع غذا باید استفاده شوند.

وسایل مورد نیاز جهت تزریق انسولین

- ☺ انسولین
- ☺ سرنگ انسولین
- ☺ پنبه الکل

