

چگونه انسولین خود را تزریق کنیم؟

در مورد انواع انسولین، نحوه نگهداری، انتخاب سرنگ و محل های تزریق، آماده سازی انسولین جهت تزریق و کشیدن انسولین به داخل سرنگ باید اطلاعات داشته باشید.

نام انسولین	مشخصات ظاهری	مثال
کوتاه اثر (سریع الاثر)	شفاف و بی رنگ	رگولار (کریستال)
متوسط (طول الاثر)	کدر و شیری رنگ	ان. پی. اچ. لنت
طولانی اثر (بسیار طول الاثر)	کدر و شیری رنگ	اولترالنت
ترکیبی	مخلوطی از کوتاه اثر + متوسط اثر و یا کوتاه اثر + طولانی اثر	
بسیار سریع الاثر	شفاف	لیسپرو

سرنگ ها بایستی متناسب با غلظت انسولین باشد. سرنگ های یک میلی لیتری در فواصل دو واحدی نشانه گذاری شده اند.

✓ روی برجسب انسولین را دقت کنید.

R	←	آمپول رگولار
N	←	آمپول ان پی اچ
L	←	آمپول لنت
U	←	آمپول اولترالنت
H	←	لیسپرو

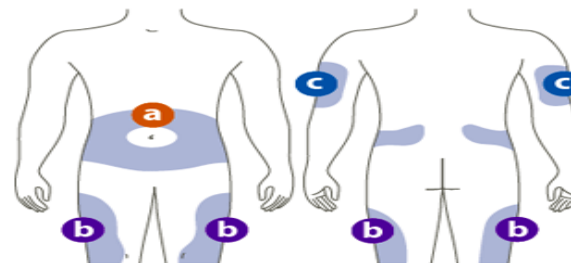
محل تزریق انسولین

- روش صحیح تزریق به داخل بافت زیر جلدی می باشد. تزریقی که خیلی عمیق و یا سطحی باشد، موجب تغییر در سرعت جذب انسولین می شود.



نکته: سرعت جذب در شکم از تمام نقاط بالاتر است. سرعت جذب در ناحیه بازوها بیشتر از باسن و رانها می باشد.

- محل تزریق را به جای ماساژ فشار دهید.
- جهت پیشگیری از آسیب به پوست در محل تزریق، ناحیه تزریق انسولین را به صورت چرخشی تعویض کنید.
- برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی و یا فرورفتگی در محل تزریق، محل را در هر بار تزریق ۲ سانتی متر نسبت به محل تزریق قبلی فاصله دهید.



نحوه تزریق انسولین

- ✓ تاریخ انقضای آمپول انسولین را قبل از هر چیز کنترل کنید. انسولین تایک ماه قابل پس از باز کردن استفاده میباشد و انسولین ان پی اچ نیز بعد از تکان ملایم باید یکدست و شیری شود.
- ✓ دستهای خود را با آب و صابون بشوید.
- ✓ شیشه انسولین را به آرامی بغلتانید تا مخلوط شود (از تکان دادن آنها اجتناب کنید).
- ✓ سر انسولین را با الکل تمیز کنید.
- ✓ پیستون سرنگ را به اندازه واحدهای مورد نیاز تزریق انسولین عقب کشیده و مراقب باشید که سوزن سرنگ با چیزی تماس پیدا نکند.
- ✓ سوزن را به درون شیشه انسولین داخل کرده و سرنگ را از هوا خالی کنید.
- ✓ سرنگ و ویال را وارونه کرده و انسولین را به آرامی به درون 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 داخل آمپول تخلیه کرده و مجدداً به داخل آمپول تخلیه کرده و مجدداً به آرامی انسولین را به درون سرنگ بکشید.
- ✓ در صورت تزریق دو نوع انسولین ابتدا انسولین کریستال را در سرنگ بکشید سپس انسولین ان پی اچ را وارد سرنگ نمایید. اگر قسمتی انسولین ریگولار با ان پی اچ مخلوط شود، نوعی واکنش اتصالی اتفاق می افتد که اثر انسولین سریع الاثر را کند می کند.
- ✓ مخلوط انسولین کریستال و انسولین ان پی اچ را حداکثر ۱۵-۵ دقیقه بعد از کشیدن در سرنگ، تزریق نمایید.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

نحوه تزریق انسولین



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.3

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

✓ انسولین را دور از نور آفتاب و گرما و سرمای شدید نگهداری کنید.

✓ برای مصرف انسولین ۳۰ دقیقه قبل از تزریق آن را از یخچال خارج ساخته و اجازه دهید در حرارت محیط گرم شود (چون تزریق انسولین سرد دردناک است).

✓ از تکان دادن آمپول انسولین خودداری کنید. زیرا تکان دادن ویال، علاوه بر کاهش قدرت دارو، باعث تولید حباب هوا می شود که بر روی میزان انسولینی که شما برای تزریق درون سرنگ می کشید، تاثیر دارد.

نشانه های فاسد بودن انسولین

انسولین کریستال (شفاف) کدر شده، انسولین های شیری، یکنواختی خود را از دست داده و بصورت دانه دانه (کریستال) در می آیند.

چرا انسولین به طور خوراکی مصرف نمی شود؟

چون انسولین در دستگاه گوارش از بین می رود، از طریق خوراکی مصرف نمی شود.

منبع: مایرز، دونا. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه اعلائی، فاطمه و همکاران. تهران: سالمی: جامه نگر. ۱۳۸۸.

مشاور علمی: آقای دکتر امیر رضا گوهریان (فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم)، خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

مرکز حمایت از بیماران دیابتی:

- درمانگاه عیسی بن مریم (ع) واقع در خیابان شمس آبادی. ۱۱-۳۲۳۴۱۷۷۹
- درمانگاه جوادالائمه واقع در خیابان نشاط. ۳۲۲۱۰۵۴۸
- مرکز درمانی صدیقه طاهره، واقع در میدان جمهوری خیابان خرم. ۳۳۳۵۹۰۹۰

✓ محل تزریق را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید (اجازه دهید الکل خشک شود)

✓ ناحیه تزریق را توسط انگشتان نیشگون گرفته و بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد شود (به منظور جلوگیری از تزریق عضلانی)

✓ سوزن را با زاویه ۹۰ درجه به داخل پوست فرو کنید. (این زاویه در افراد لاغر و کودکان ۴۵ درجه می باشد)

نکته: چین پوستی را اینگونه به وجود می آورید.



✓ 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 دستانتان خود را با آب و صابون بشویید.

روش نگهداری انسولین

✓ ویال انسولین در صورتی که باز نشده است را حتماً در دمای ۲-۸ درجه سانتیگراد داخل یخچال نگهداری کنید.

✓ شیشه های انسولین خارج از یخچال بعد از ۳۰ روز غیر قابل استفاده می شود.

✓ هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید.