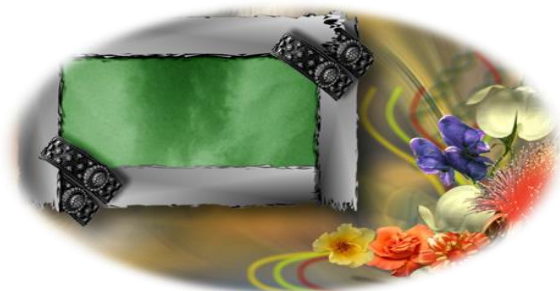




دانشگاه علوم پزشکی سمنان

بیمارستان 15 خرداد مهدیشهر

عنوان: نحوه تزریق انسولین



تهیه شده در کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

تاریخ تنظیم: 1403/1/20

تاریخ بازنگری: 1405/1/20

کد پمفلت:

Hos-pam-Inter-7

✓ با رعایت رژیم غذایی میتوانیم نیاز به انسولین را کاهش دهید

✓ علائم کاهش قند خون لرز-عصبانیت-گرسنگی-تعریق جدی بگیرید. در صورت کاهش قند خون میتوان 2 تا 3 حبه قند یا نیم تا یک فنجان آبمیوه استفاده کرد.

✓ مصرف غذاهای پر فیبر مانند حبوبات و غلات سبوس دار، غذاهای سرشار از امگا 3 مانند سالمون، سبزیجات غیر نشاسته ای مانند بروکلی و فلفل دلمه ای

✓ از مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه آبمیوه - الکل - شیرینی-کیک-بستنی-غذاهای سرخ شده -فست فود مواد غذایی سرشار از چربی های اشباع مانند شکلات و کره خود داری نمایید .

✓ با انجام فعالیتهای ورزشی منظم نیاز به

انسولین را کاهش دهید.

نکات مهم

✓ ویال های انسولین باز شده را میتوان تا 28 روز در دمای 2 تا 8 درجه سانتی گراد در درب یخچال نگه داری کرد.

✓ به تاریخ انقضای انسولین توجه کنید.

✓ باید از تمامی مناطقی که امکان تزریق وجود دارد استفاده شود نباید بیشتر از یکبار در طی 2 تا 3 هفته استفاده شود.

✓ در صورت ورزش کردن نباید تزریق در اندامی که ورزش میکنید انجام شود چون سبب کاهش قند خون میشود.

✓ دمای انسولین باید مشابه اتاق باشد 30 دقیقه قبل از تزریق شیشه انسولین از یخچال خارج کنید.

✓ بهتر است انسولین 20 تا 30 دقیقه قبل از غذا مصرف شود.

✓ تزریق انسولین قبل از صبحانه و شام انجام شود.

به نام خدا

انسولین به عنوان یک دارو در بیماران دیابتی برای کاهش قند خون به کار می‌رود. کمبود یا نقص در تولید انسولین سبب بروز دیابت می‌شود.

وسایل تزریق انسولین

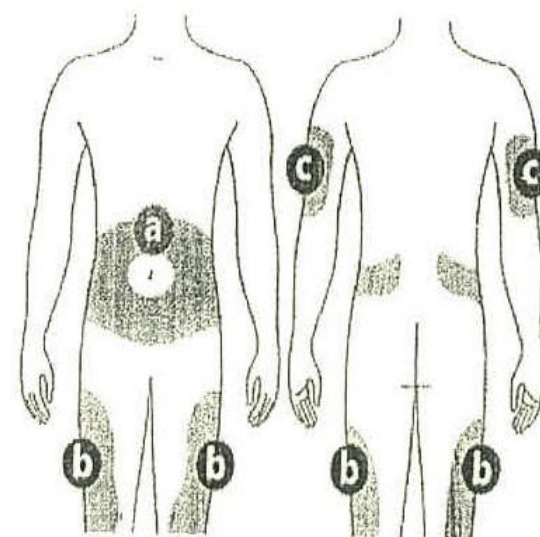
سرنگ انسولین ارزان ترین و در دسترس ترین راه جهت تزریق ترکیبی در نوع انسولین شفاف و شیری می‌باشد.

قلم انسولین

ویال انسولین

محل های تزریق انسولین

شکم بازو روی ران و باسن



Recommended injection sites

1

تزریق روی بازو به فاصله 4 انگشت از کتف و 4 انگشت از آرنج پایینتر تزریق انجام شود. تزریق انسولین در شکم در فاصله 4 انگشت دو طرف ناف می‌باشد. محل درست تزریق انسولین در ران فرض کنید که دست خود را در جیب شلوارتان قرار داده اید در این ناحیه شما می‌توانید در ران خود انسولین تزریق کنید.

نحوه تزریق انسولین

قبل از هر تزریق دست ها را کاملاً بشوید

در صورت استفاده از انسولین شیری شیشه را به آرامی بین دو دست بغلتانید ولی شیشه را تکان ندهید

در پوش پلاستیکی را با پنبه الکلی تمیز کنید

به همان میزانی که انسولین لازم دارید هوا وارد شیشه کنید

شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید در صورت تزریق دو نوع انسولین ابتدا انسولین شفاف و سپس شیری را بکشید.

سرنگ را با دست دیگر برداشته تزریق را به صورت زیر پوستی با زاویه 90 درجه سرسوزن را وارد کنید.

سرسوزن را از سمت تیزی و با ملایمت وارد پوست کنید.

پس از تزریق پنبه الکلی را روی محل قرار داده و سرسوزن را خارج کنید.

2

بعد از کشیدن انسولین به داخل سرنگ با چند ضربه به بدنه سرنگ هوا را خارج کنید.

اگر پیش از تزریق از پنبه الکلی استفاده می‌کنید حتماً باید خشک شود چون در صورت تمیزی پوست نیازی به پنبه الکلی نیست.

با انگشت شست و نشانه پوست محل تزریق را بالا بکشید و در افراد لاغر پوست را به صورت نیشگون گرفتن جمع کنید.

انسولین قلمی :

برای آماده سازی ابتدا درجه دوز انسولین را به حدی بچرخانید که نشانگر قلم ۲ واحد را نشان بدهد. در حالی که قلم را رو به بالا گرفته‌اید، دکمه پیستون را تا انتها فشار دهید تا حداقل یک قطره انسولین از سوزن بیرون بزند. اگر این اتفاق نیفتاد، این مرحله را مجدداً تکرار کنید. در صورت عدم خروج دارو، باید ابتدا سوزن را تعویض کرده و اگر با وجود تعویض سوزن دارو خارج نشد باید قلم دارو را تعویض نمایید.

با پیچ انتخاب دوز در بالای قلم، تعداد واحد مورد نظر را انتخاب کنید.

در بعضی قلم ها بایستی در حالیکه این کار را انجام می دهید پیچ را بیرون نیز بکشید.

بعد از آن که سوزن را از پوست درآوردید، با رعایت نکات ایمنی، در ظرفی که قبلاً تهیه کرده اید و مخصوص دورریزهای دارویی تیز و برنده است، دور بیندازید.

3