



بیمارستان شهید بهشتی قروه

آموزش به بیمار با موضوع: روش تزریق انسولین



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی: خانم دکتر سوده صالحی (متخصص داخلی)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴/۷/۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱
کد: SHBH-PAM-CGC-18

نکاتی درباره انسولین:

- انسولین را در جای نه خیلی گرم و نه خیلی سرد نگهداری کنید. در صورتی که در یخچال نگهداری میشود دمای آن پایین آمده و به مایع سرد تبدیل می شود که تزریق آن درد ناک بوده و دیر تر هم جذب می شود و ممکن است به موقع اثر نکند پس بهتر است قبل از مصرف انسولین را در دمای اتاق قرار دهید.

- قلم هایی که استفاده نمی شوند در یخچال نگهداری کنید. در درب یخچال نباشد چون با بازو بسته شدن درب دمای آن مرتباً تغییر می کند.

- انسولین در بیرون از یخچال بدور از نور خورشید و حرارت تا یک ماه قابل نگهداری می باشد.

- برای مسافرت می توانید آن را در داخل کیف یا جعبه ای که یخ در آن قابل نگهداری می باشد، گذاشته شود و بین یخ و انسولین لایه ای برای فاصله باشد که باعث یخ زدگی انسولین نشود.

- زمان تزریق انسولین، مایع با فشار و سرعت تزریق نشود بلکه آرام و بدون وقفه باشد که از تحریک عضله و ایجاد درد جلوگیری گردد. آرام مایع وارد عضله شده و زود جذب شود و تاثیر خود را بگذارد.

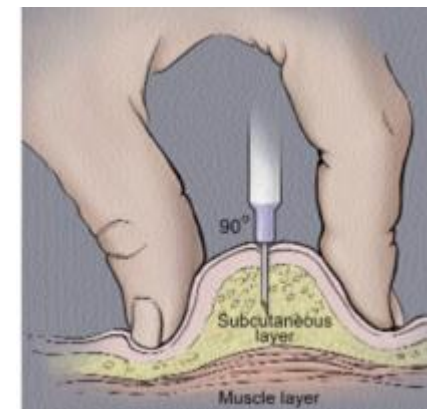
- سر سوزن معمولاً یکبار مصرف بوده ولی چون هزینه آن بالا است نهایتاً ۴ بار بیشتر قابل استفاده نیست چون کند و درد ناک می شود.



با آرزوی سلامتی و تندرستی

روش تزریق انسولین :

- ۱ - دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- ۲ - در صورتی که انسولین در یخچال می باشد از داخل یخچال خارج شود تا با دمای محیط هم دما شود .
- ۳ - در صورت نیاز به مخلوط شدن قلم انسولین ، آن را بین دو دست قرار داده و ۱۰ - ۱۵ بار به آرامی حرکت دهید و سپس ۱۰ بار به آرامی بالا و پایین کنید و از تکان دادن قلم به سرعت بپرهیزید زیرا باعث ایجاد حباب داخل سرنگ انسولین می شود .
- ۴ - سرسوزن را نصب کنید و از مایع انسولین داخل قلم هواگیری نمائید.
- (برای این کار سرنگ را به طرف بالا نگه دارید و با دوزبره کوچک به بدنه سرنگ هوا خارج به قسمت بالای سرنگ آمده و اگر با فشار ملایم ۱-۲ واحد مایع از سر سوزن خارج شود ، هواگیری شده و از باز بودن سر سوزن نیز اطمینان می یابید)
- ۵ - مقدار انسولینی که دکتر تجویز نموده و نوع انسولین را بر روی سرنگ چک و تنظیم نمائید و به تاریخ انقضاء و رنگ آن توجه کنید .



۶ - به صورت دورانی محل تزریق را با پد الکلی تمیز نموده و اجازه دهید محل خشک شود .

۷ - محل درست تزریق انسولین در بازو ، ران ، شکم را انتخاب کنید .

۸ - انسولین در کودکان و افراد لاغر با زاویه ۴۵ درجه و در بزرگسالان و افراد چاق با زاویه ۹۰ درجه زیر جلو (چربی زیر پوست) تزریق می شود .

۹ - دکمه تزریق را بعد از وارد کردن سرسوزن به داخل محل تزریق بفشارید که صدای کلیک را بشنوید و درجه نمایش دوز انسولین به صفر برسد.

۱۰ - شش تا ده ثانیه بعد از تزریق ، سوزن را در محل تزریق نگه دارید و از ماساژ دادن محل تزریق خودداری کنید .

۱۱ - سرسوزن را جدا نموده در یک ظرف مناسب دور بیندازید و درب قلم را بگذارید.

- محل درست تزریق انسولین در بازو :

محدوده ای به فاصله ۴ انگشت فرد از سرشانه به پائین و ۴ انگشت از آرنج به طرف بالا به سمت بیرون و خارج بازو ، سرنگ را برای تزریق بصورت عمود یا ۹۰ درجه در دست بگیرید.

- محل تزریق انسولین در شکم :

باید ۴ - ۵ سانتی متر یا ۲ انگشت فرد ، از هر طرف ناف فاصله باشد و قسمت بالا و پائین ناف برای تزریق مناسب نیست .

- محل تزریق بر روی ران :

باید ۴ انگشت فرد از مفصل ران به پائین و ۴ انگشت از مفصل زانو به بالا می توان استفاده شود طرفین در این محدوده به سمت بیرون و خارج ران می باشد .

* به منظور جلوگیری از تغییرات موضعی بافت چربی باید محل تزریق را در نواحی مجاز چرخشی انجام دهید و به طور تصادفی موضع را انتخاب نکنید . در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ سانتیمتری از محل قبلی ، تزریق جدید انجام شود و ۲/۵ سانت از محل زخم یا خال فاصله داشته باشد .

* اگر ورزش می کنید انسولین را در اندامی که به علت فعالیت ورزش حرکت بیشتری دارد ، تزریق نکنید چون باعث جذب سریع انسولین و افت قند خون می شود .

* جذب انسولین در شکم بایبشتترین سرعت انجام می شود و به ترتیب در بازو ، ران و باسن سرعت جذب کمتر می شود .

* از یک نقطه تزریق بیشتر از یکبار در طی دو تا سه هفته استفاده نکنید .

