

آموزش نحوه تزریق انسولین

مددجوی گرامی انواع انسولین عبارتند از:

نام انسولین	مشخصات ظاهری	مثال
سریع اثر	شفاف و بی رنگ	رگولار (کریستال)
طولانی اثر	کدر و شیری رنگ	ان.پی.اچ -لنت

نکات بهداشتی حین تزریق انسولین:

- قبل و بعد از تزریق انسولین دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.
- از پنبه الکل برای تمیز کردن سرویال انسولین و پوست استفاده نمایید و صبر کنید پوست کاملاً خشک شود.
- از سرنگ های یکبار مصرف تنها یکبار استفاده شود و پس از تزریق درون ظرف پلاستیکی محکم انداخته شود.

تعیین مقدار و زمان دارو:

- نوع انسولین ، مقدار و زمان مصرف انسولین و فواصل کنترل قند خون با نظر پزشک تعیین می شود.
- انسولین تقریباً باید سر یک ساعت معین با اختلاف نیم ساعت زودتر و یا نیم ساعت دیرتر تزریق شود.
- 20-30 دقیقه پس از تزریق انسولین غذا یا میان وعده ی غذایی خود را میل نمایید
- سرنگ انسولین 100 واحدی هر خط کوچک روی سرنگ نشان دهنده 2 واحد می باشد.

محل تزریق انسولین :

- می توان برای تزریق انسولین از بازو، ران، شکم و باسن استفاده کرد.
- میزان جذب انسولین از دیواره شکم زودتر ، بازوها با سرعت متوسط و ران و باسن با سرعت کمتر می باشد.
- جهت جلوگیری از تزریق عضلانی محل تزریق را با انگشتان نیشگون گرفته و بالا آورید و یک چین پوستی ایجاد نمایید.
- برای جلوگیری از تغییر شکل محل تزریق و جذب بهتر محل تزریق را بطور متناوب تغییر دهید.

- هر روز محل تزریق را به اندازه 2/5 سانتی متر نسبت به روز قبل تغییر دهید.
- تزریق مجدد در یک محل نباید زودتر از 30 روز انجام شود.

نحوه تزریق:

- انسولین در کودکان و افراد لاغر با زاویه 45 درجه و در بزرگسالان و افراد چاق با زاویه 90 درجه به داخل جلد (چربی زیر پوست) تزریق می شود.
- ویال انسولین را در محل خنک (یخچال) نگهداری نمایید و از یخ زدگی اجتناب نمایید.
- نیم ساعت قبل از تزریق، انسولین را از یخچال خارج نمایید تا هم دمای محیط شود.
- ویال انسولین را تکان ندهید، میان دستان خود بغلتانید.
- سر ویال انسولین را با پنبه الکل ضد عفونی نمایید.
- سرنگ را از پوشش خارج نمایید مقداری که می خواهید انسولین بکشید هوا داخل ویال کنید.
- انسولین را وارد کرده و انسولین را به آرامی درون سرنگ بکشید و با ضربه های ملایم حباب هوا را خارج نمایید.
- در صورت استفاده از هر دو نوع انسولین ابتدا انسولین شفاف را داخل سرنگ بکشید بعد انسولین کدر را بکشید. این مخلوط انسولین شفاف و کدر را باید طی 5 تا 15 دقیقه مصرف کرد.
- پس از تزریق یک تکه پنبه را 10-5 ثانیه روی محل قرار دهید.
- محل تزریق را مالش ندهید چون باعث جذب سریع تر انسولین میشود.
- ویال انسولین باز شده را میتوان حداکثر تا یک ماه در یخچال نگهداری کرد. در صورت تیرگی، تغییر رنگ و دانه شدن انسولین از مصرف آن خودداری نمایید.