



بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

انسولین و نحوه تزریق آن توسط بیمار



واحد بهبود کیفیت و اعتبار بخشی

A.PAM.MN.06



کنترل قند خون توسط بیمار:

کنترل قند خون ، پایه مراقبت در بیماری قند است بهتر است بیماران تحت درمان یا انسولین روزانه ۲ تا ۴ بار قند خون را کنترل کنند برای این منظور از دستگاه اندازه گیری قند خون (گلوکومتر) استفاده می شود در این مورد به دو نکته توجه کنید :

- ۱- هرگز از یک نوار بیش از یک مرتبه استفاده نکنید.
- ۲- برای پیشگیری از بروز خطا قبل از اندازه گیری حتما دستانتان را با آب گرم و صابون بشویید.

نکاتی درباره افراد مسن :

فعالیت جسمی که یکنواخت باشد برای افراد سالمند دیابتی خیلی سودمند است در جمعیت سالمند دیابتی داشتن وزن مناسب ممکن است منجر به کاهش بیماری های عروقی و بهبود کیفیت زندگی شود. مزایای ورزش در این گروه شامل کاهش هیپرکلسمی ، احساس شادابی و خوب بودن عمومی می باشند بنابراین ورزش یکنواخت و تدریجی برای افراد به ویژه سالمندان توصیه می شود .



انسولین چیست ؟

انسولین ماده ای است که از غده ای در بدن به نام پانکراس که در قسمت بالای شکم قرار دارد ترشح می شود.



انسولین قند خون را تنظیم می کند قند مواد غذایی با وجود انسولین وارد سلول ها می شود.

انواع انسولین :

انسولین انواع مختلفی دارد اما آنچه استفاده می شود دو نوع است :

۱- انسولین رکولار (شفاف)

۲- انسولین NPH (شیری)

برای کشیدن انسولین ابتدا انسولین شفاف و سپس شیری را بکشید .

مراقبتهای لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین :

- ۱- انسولین مصرفی را در جای خنک نگهداری کنید(درمان اتاق مناسب) و از یخ زدن انسولین جلوگیری کنید.
- ۲- از تزریق انسولین تاریخ گذشته جلوگیری کنید و حتما قبل از مصرف انسولین از نظر شفاف بودن کنترل کنید.
- ۳- ویال انسولین را هرگز در فریزر قرار ندهید.
- ۴- در صورت استفاده از انسولین شیری رنگ ویال آن را قبل از مصرف به آرامی در کف دست بغلتانید .
- ۵- ویالهای باز شده انسولین را تا یک ماه می توان در جای خشک و خنک نگهداری کرد.



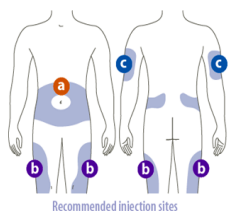
وسایل تزریق انسولین :

- ۱) **سرنگ** : سرنگ های انسولین یک سی سی هستند که ۱۰۰ واحد گنجایش دارند هر خطر کوچک روی این سرنگ ها ۲ واحد انسولین است مثلا اگر قرار است ۱۰ واحد انسولین تزریق کنید باید تا پنجمین خط کوچک بکشید.
- ۲) **قلم های انسولین** : از نظر ظاهری شبیه ماژیک هستند شامل یک سوزن قابل تعویض ، شیشه مخصوص انسولین و خود قلم انسولین است که قلم انسولین هم یکبار مصرف و قابل تعویض می باشد.(معمولا برای تزریق انسولین از سرنگ انسولین استفاده می شود).

محل های تزریق انسولین :

تزریق انسولین باید در محلی انجام شود که میزان مناسب چربی زیر پوست قرار داشته باشد
محل های تزریق انسولین :

- ۱) شکم
- ۲) سطح پشت بازو
- ۳) سطح جلوی رانها
- ۴) باسن



توجه :

- سرعت جذب انسولین به عمل تزریق بستگی دارد . که سرعت جذب در شکم از سایر مناطق سریع تر است.
- بهتر است برای جلوگیری از گود شدن یا سفت و برجسته شدن محل تزریق ، بطور متناوب محل های تزریق را تغییر دهید مثلا تزریق اول در بازوی راست، ... بعدی در بازوی چپ و بعدی در سمت راست شکم و ...
- تزریق انسولین توسط خود بیمار :
- استفاده از الکل جهت تمیز کردن پوست توصیه نمی شود ولی در صورتیکه که از الکل استفاده گردید حتما اجازه بدهید کاملا خشک شود.
- سرنگ را مثل مداد در دست بگیرید.
- سرنگ را به صورت عمودی یا مایل (زاویه ۴۵ درجه) وارد پوست کنید.
- پیستون را تا آخر فشار دهید.
- سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید.