



راهنمای خود مراقبتی نحوه تزریق انسولین (آموزش به بیمار)

انسولین:

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

وسایل تزریق انسولین :

سرنگ : سرنگ های انسولین یک سی سی هستند که 001 واحد گنجایش دارند روی این سرنگها درجه بندی شده هر خط کوچک برابر با 2 واحد انسولین است مثلا اگر قرار است 01 واحد انسولین تزریق کنید باید تا پنجمین خط کوچک بکشید.
قلمهای انسولین : قلم انسولین از نظر ظاهری شبیه ماژیک است و شامل یک سوزن قابل تعویض، شیشه مخصوص انسولین و خود قلم انسولین در دو نوع یکبار مصرف و قابل تعویض وجود دارد که در اولی قلم انسولین را باید دور انداخت ولی در دومی می توان شیشه دیگری از انسولین را جایگزین قبلی کرد.



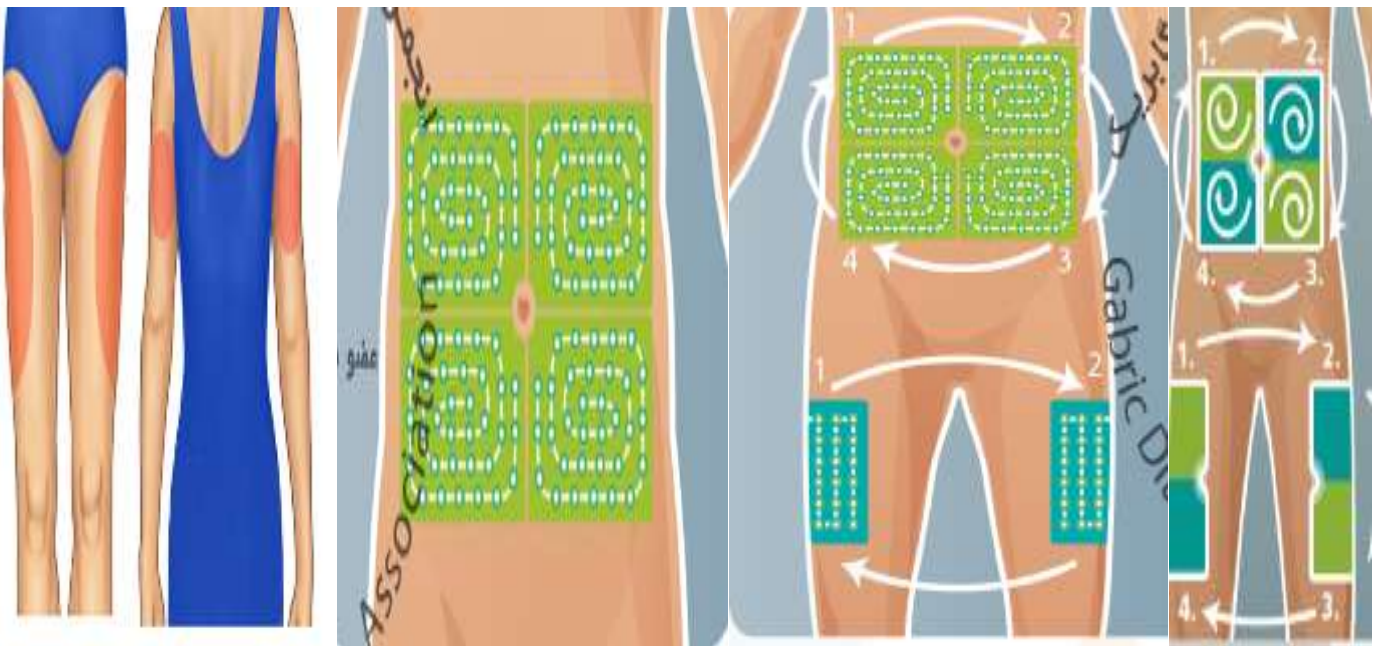
محل های تزریق:

شما باید تزریق را در محلی انجام دهید که میزان مناسبی چربی زیر پوست قرارداد.

چهارمحل اصلی تزریق انسولین به ترتیب سرعت جذب دارو شامل:

شکم * بازوها * ران ها * باسن

به یاد داشته باشید که برای تزریق انسولین دانما از یک محل استفاده نکنید.



سرعت جذب انسولین در شکم سریعتر است. برای جلوگیری از گود شدن یا سفت و برجسته شدن محل تزریق را هفتگی جابجا کنید.

- ورزشکاران و کسانی که قرار است پس از تزریق انسولین فعالیتی داشته باشند بهتر است انسولین در پا تزریق نکنند چون با فعالیت جذب سریعتر می گردد.

تزریق انسولین توسط خودبیمار:

- ابتدا دستهای خود را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید و خشک کنید.
- پس از خارج کردن انسولین از یخچال اجازه دهید نیم ساعت در دمای اتاق بماند و سپس آن را تزریق کنید.
- اگر انسولین آبی و شیری را باهم استفاده می کنید ابتدا انسولین آبی و سپس شیری را بکشید.
- ظرف انسولین شیری را قبل از کشیدن دارو به آرامی در دست خود تکان دهید.
- ظرف حاوی انسولین را وارونه نگه داشته و مقدار لازم، انسولین به داخل آن بکشید.
- پوست ناحیه تزریق تمیز باشد استفاده از الکل برای تزریق انسولین ضروری نیست، اما اگر از الکل استفاده می کنید حتما اجازه دهید الکل خشک شده و سپس تزریق را انجام دهید.
- با انگشت اشاره و شست دست چپ (مثل نیسگون گرفتن) پوست را جمع کنید و عضلات ناحیه تزریق را شل کنید.
- سرنگ را مثل مداد در دست بگیرید.
- سرنگ را بطور عمودی با زاویه 09 درجه وارد پوست نمایید. در صورتی که لاغر هستید با زاویه 54 درجه سوزن را وارد کنید.
- پیستون را تا انتها فشار دهید.
- سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید و ماساژ ندهید.
- پس از تزریق سرنگ را در یک محفظه پلاستیکی محکم با درپوش محکم نظیر بطری مایع صابون خالی قرار دهید.

۱ - شستن دست ها



۲ - برداشتن درپوش پلاستیکی



۳ - چرخاندن ویال بین دست ها



۴ - پاک کردن سر ویال



۵ - کشیدن هوا داخل سرنگ



۶ - وارد کردن سرنگ داخل ویال



۷ - نگه داشتن ویال و کشیدن انسولین



۸ - گذاشتن سرنگ روی میز



۹ - انتخاب محل تزریق



۱۰ - تمیز کردن محل تزریق



۱۱ - تزریق با زاویه ۹۰ درجه



۱۲ - برداشتن نیدل



شناسنامه پمفلت آموزشی کد 99-10-IN

عنوان: نحوه تزریق انسولین

تهیه کننده: ایرما ریحانی کارشناس پرستاری - پریمه بزرگمهر

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

سال تهیه: آبان 99

ناظر کیفی: دکتر مریم هروآبادی - دکتر گلناز گوهر دهی - سوپروایزر آموزش سلامت ایرما ریحانی

منابع: - سایت آوای سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی <http://iec.behdasht.gov.ir> - انجمن اطلاع رسانی دیابت (گابریک)

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

در صورت نیاز به آموزش در روزهای غیر تعطیل با تلفن بیمارستان به شماره 7-07635212530 داخلی 1070 یا 09036368641

سوپروایزر آموزش سلامت تماس بگیرید.

سایت بیمارستان جهت تهیه پمفلت: <https://paqh.hums.ac.ir>