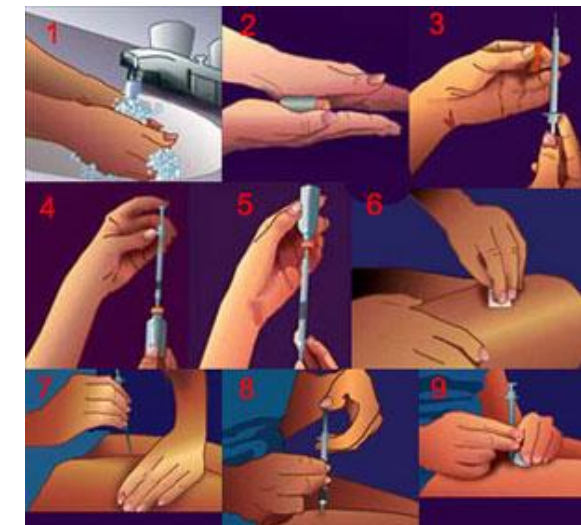


## خود مراقبتی در تزریق انسولین



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷

شهریور رشت

تیر ۱۳۹۹

مراجعین گرامی مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد خودمراقبتی در تزریق انسولین می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

### دیابت (قند خون) چیست؟

در فرد مبتلا به دیابت (قندخون)، بدن به اندازه کافی انسولین نمیسازد و یا این که نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو).

### انسولین به چند گروه تقسیم میشوند؟

اثر زمانی	نام دارو	شروع اثر	اوج اثر	طول اثر	موارد مصرف
سریع الانتر	هومالوک (لیسپرو)	۱۰-۱۵ دقیقه	۱ ساعت	۴-۲ ساعت	-کاهش سریع قندخون
	نوولوک (آسپارت)	۵-۱۵ دقیقه	۴۰ تا ۵۰	۴-۲ ساعت	-درمان هیپوگلیسمی بعد از غذا
	گلولیزین (آپیدرا)	۵-۱۵ دقیقه	۳۰ تا ۶۰	۲ ساعت	-پیشگیری از هیپوگلیسمی شبانه
کوتاه اثر	رگولار	۵-۱۰ ساعت	۲-۳ ساعت	۶-۴ ساعت	قبل غذا -به تنهایی و یا همراه انسولین طولانی اثر
اثر متوسط	NPH	۳-۴ ساعت	۱۲-۴ ساعت	۲۰-۱۶ ساعت	معمولا بعد از غذا
خیلی طولانی اثر	گلارژین (لاتتوس) دتمیر (لوومیر)	۱ ساعت	مداوم است (اوج ندارد)	۲۴ ساعت	برای دوز پایه

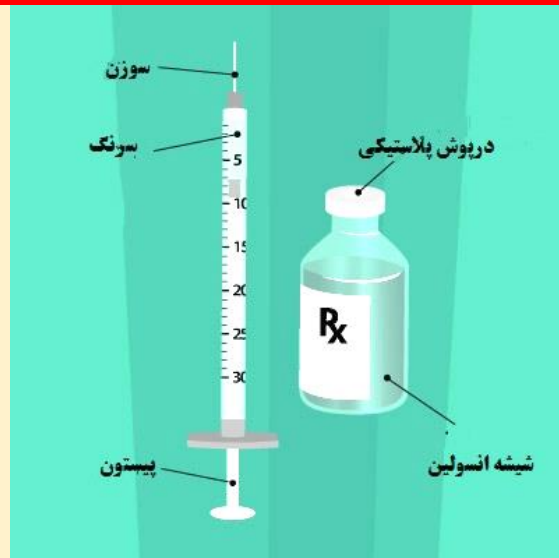
### شرایط نگهداری انسولین چگونه است؟

-نگهداری در درب یخچال، عدم انجماد و یخ زدگی  
-به دور از حرارت زیاد، نور مستقیم خورشید یا ماشین  
داغ

وبال انسولین قبل از استفاده:

-۳۰ دقیقه در دمای طبیعی اتاق (زیر ۲۵ درجه سانتیگراد)

### مراحل تزریق انسولین چگونه است؟



دستها را با آب و صابون بشوید. از تکان دادن انسولین خودداری کنید و دارو را میان دستان خود بغلتانید تا دارو مخلوط شود.

درپوش شیشه انسولین را با پنبه الکل تمیز نمایید.

منبع:

جانیس ال هینکل، کری اچ چیویر. درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۱۱: متالپولیسم و آندوکراین. ترجمه ناهید دهقان نیری، احمدعلی اسدی نوقابی معصومه موسی پور. تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۳. ص ۱۲۰-۱۵۹.

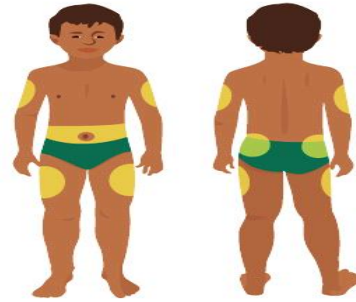
هدف ما:

توانمندی شما در خودمراقبتی است

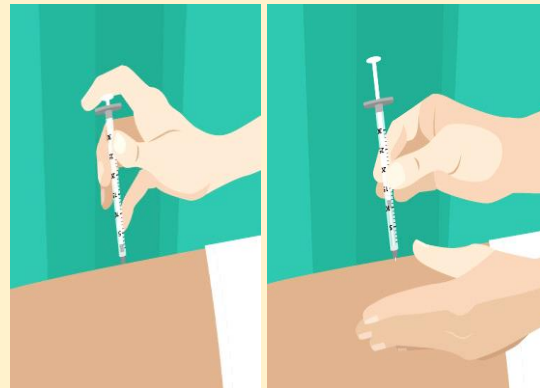
جهت کسب اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:



آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادتی، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت (طبقه همکف، اتاق شماره ۱۵۷ واحد آموزش سلامت)



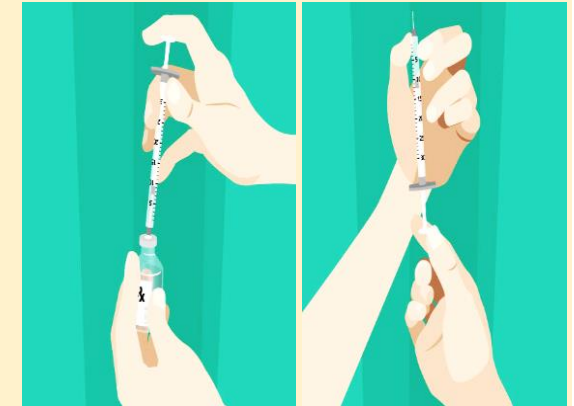
انسولین را باید به چربی زیر پوست تزریق کنید. پس با انگشت اشاره و شست (مانند نیشگون گرفتن) پوست را جمع کنید.



سرنگ را مانند مداد در دست گرفته و سوزن را با زاویه ۴۵ درجه (مایل) و اگر چربی شما ضخیم باشد مانند شکم با زاویه ۹۰ درجه (عمود) تزریق کنید. برای تریق انسولین، پیستون را تا ته فشار دهید.

سوزن را به طور مستقیم از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید. (مالش ندهید) از سرنگ یکبار مصرف فقط یکبار استفاده کنید و آن را درون یک ظرف پلاستیکی محکم (مانند ظرف خالی ماده سفید کننده) بیندازید.

مقداری که میخواهید انسولین بکشید هوا داخل سرنگ نمایش دهید.



شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید. با ضربه زدن به بدنه سرنگ حباب های هوا را خارج کنید.



زمانی که دیگر در سرنگ حباب هوا وجود نداشت میزان دوز دارو را دوباره کنترل نمایش دهید. محل تزریق انسولین باید تمیز باشد. (نیازی به الکل نیست) تزریق انسولین باید به صورت چرخشی در نواحی مشخص شده، انجام شود. به عنوان مثال: اول بازوی راست دوم بازوی چپ سوم سمت راست شکم و... (جذب انسولین در شکم سریع تر از بازوها در بازوها سریعتر از ران ها و در ران ها سریعتر از باسن)