

## 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 سلولها می شود. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، بدن انسولینی نمی سازد، این افراد باید انسولین مورد نیاز خود را به شکل تزریقات روزانه به بدن خود برسانند. در دیابت نوع ۲ که در آن یا انسولین به مقدار کم ترشح می شود و یا در بدن نسبت به عملکرد آن مقاومت وجود دارد، در اکثر مواقع در طی چند سال پس از تشخیص دیابت نیاز به انسولین در فرد مبتلا ظاهر می گردد. در دیابت حاملگی نیز باید به منظور کنترل قند خون از انسولین استفاده کرد . شما برای تنظیم قند خون باید طبق دستور پزشک انسولین تزریق نمایید . ما برای کاهش مشکل و افزایش سطح سلامت شما روش صحیح نگهداری و تزریق انسولین را به شما آموزش می دهیم .



## انواع انسولین و آماده سازی آن:

انسولین انواعی دارد اما آنچه که شما استفاده می کنید دو نوع است یک نوع که رنگ آن شفاف است (رگولار) و دیگری شیری رنگ کدر است . (NPH) برای کشیدن انسولین ابتدا انسولین شفاف و سپس شیری رنگ را بکشید برای بیمارانی که در مخلوط کردن انسولین مشکل دارند توصیه می شود از انسولین مخلوط آماده استفاده کنند. رایج ترین نوع انسولین مخلوط با نسبت ۷۰/۳۰ می باشد. (یعنی ۷۰ درصد انسولین شیری رنگ و ۳۰ درصد انسولین شفاف)



## وسایل تزریق انسولین:

سرنگ : سرنگ های انسولین یک سی سی هستند که ۱۰۰ واحد گنجایش دارند روی این سرنگها درجه بندی شده هر خط کوچک برابر با ۲ واحد انسولین است مثلا اگر قرار است ۱۰ واحد انسولین تزریق کنید باید تا پنجمین خط کوچک بکشید .  
قلم های 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.

## مراقبتهای لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین:

۱. انسولین مصرفی را در جای خنک نگهداری کنید (دمای معمولی اتاق مناسب است) ، از یخ زدن انسولین خودداری شود .
  ۲. از تزریق انسولین تاریخ گذشته خودداری کنید . و قبل از مصرف، حتما انسولین را از نظر شفافیت کنترل کنید .
  ۳. هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید .
  ۴. اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می کنید پیش از تزریق ویال آن را در کف دستتان بغلتانید و به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید .
  ۵. ویال های باز شده انسولین را میتوان به مدت حداکثر یکماه در جای خشک و خنک نگه داری کرد .
- ممکن است در اثر عدم نگه داری صحیح دارو ، محتوی شیشه تغییر شکل دهد و یا گلوله شود که با تکان دادن شیشه دیده می شود .





بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : ۰۳-۴۱-EP-PA

## خودآموز تزریق انسولین



تهیه کننده : لیلانجفی کارشناس پرستاری

ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰

منبع : برونر - سوارث غدد ۲۰۱۸

- [www.Patent information ,Diabet](http://www.Patent information ,Diabet)

<http://www.Drag.cam/insatin->



### محل های تزریق :

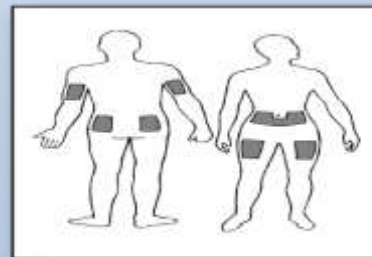
شما باید تزریق را در محلی انجام دهید که میزان مناسبی چربی زیر پوست قرار دارد. چهار محل اصلی تزریق انسولین شامل :

۱. شکم
۲. سطح پشت بازوها
۳. سطح جلوی رانها
۴. باسن

می باشد. سرعت جذب انسولین به محل تزریق بستگی دارد. سرعت جذب انسولین در شکم سریع تر است. برای جلوگیری از گود شدن یا سفت و برجسته شدن محل تزریق در هر بار محل تزریق را جابجا کنید. مثلاً تزریق اول در بازوی راست بعدی در بازوی چپ بعدی در راست شکم و سپس چپ شکم بعدی ران راست و سپس ران چپ و بعد در باسن یا دوباره در بازوی راست در محلی ۲ سانتیمتری از محل تزریق قبل می توان انسولین را تزریق کرد.

روش دیگر استفاده از یک ناحیه مشخص در زمان مشخصی از روز است مثلاً تزریق صبح در ناحیه شکم و تزریق عصر در بازو ها و ران ها انجام گیرد .

شکل زیر نشان دهنده ی محل های تزریق انسولین است .



### تزریق انسولین توسط خود بیمار:

استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمی شود. اما اگر استفاده می کنید اجازه دهید پوست بعد از تمیز کردن با الکل کاملاً خشک شود .

با انگشت اشاره و شست دست چپ (مثل نیشگون گرفتن) پوست را جمع کنید .

سرنگ را مثل مداد در دست بگیرید .

سرنگ را بطور عمودی یا با زاویه ۴۵ درجه وارد پوست کنید .

پیستون را تا ته فشار دهید .

سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی

محل تزریق فشار دهید .



### کنترل قند خون توسط بیمار

کنترل قند خون اساس مراقبت در بیماری قند است. بیماران تحت درمان با انسولین بهتر است روزانه ۲ تا ۴ بار (معمولاً قبل از هر غذا بخصوص صبحانه و شام و دو ساعت بعد از آن) قند خون خود را کنترل کنند. بیماران دیابتی هر زمان که به افزایش یا کاهش قند خون خود شک کنند باید این آزمون را انجام دهند. کنترل مرتب قند خون توسط دستگاه اندازه گیری قند خون (گلوکومتر) انجام میشود. در این روش بیمار یک قطره خون از نوک انگشت خود را روی نوار مخصوصی قرار می دهد و برای مدت معینی صبر می کند دستگاه میزان قند خون بیمار را نشان میدهد.