

نقهداری انسولین:

- برای نگهداری مناسب ویالهای انسولین رعایت نکات زیر توصیه می شود:
- ویالهای انسولین نباید در معرض سرما یا گرمای شدید قرار گیرند.
 - انسولین دور از نور مستقیم خورشید نگه داری شود (برای مثال ویال انسولین را پشت شیشه پنجره آفتاب گیر اتاق نباید قرار داد)
 - هرگز ویال های انسولین را در فریزر و جایخی نباید قرار داد.
 - ویالهای انسولین را نزدیک شوفاژ، بخاری، شومینه، اجاق گاز، هواساز و کولر و... نباید قرار داد.
 - در ماههای خیلی سرد و خیلی گرم سال، انسولین را نباید در داخل خودرو در بسته رها کرد.
 - در صورت قصد خروج از منزل در هوای سرد یا گرم، ویالهای انسولین را بایستی در کیف های مخصوصی که عایق حرارتی دارند قرار داد.
 - انسولین های ذخیره در قسمت درب یخچال نگهداری شوند.
 - انسولین های باز شده برای استفاده فعلی باید در دمای اتاق و دور از رطوبت، سرما و گرما نگهداری شوند.
 - ویال انسولین باز شده که در خارج از یخچال نگهداری میشود تا 28 روز پس از باز شدن قابل استفاده میباشد حتی اگر تاریخ انقضاء آن تمام نشده باشد زیرا پس از این مدت اثر آن کم می شود.
 - تزریق انسولین سرد دردناک است، پس در صورتی که انسولین مصرفی را در یخچال نگهداری می کنید 30 دقیقه قبل از تزریق آنرا از یخچال خارج کرده تا هم دمای اتاق شود.

محتوی ویال انسولین چیست؟

مقدار انسولین داخل هر ویال بر اساس واحد سنجیده می شود. اطلاعات مربوط به میزان داروی موجود در هر ویال بر روی آن درج شده است. در رایج ترین انواع انسولین هر ویال انسولین حاوی 10 میلی لیتر (سی سی) انسولین 100 واحدی است و در مجموع 1000 واحد انسولین داخل هر ویال وجود دارد.

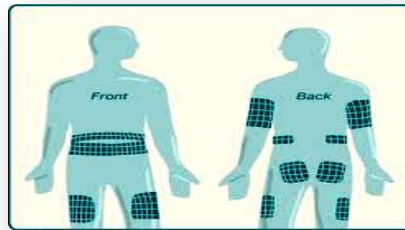
سرنگ انسولین:

برای تزریق انسولین فقط باید از سرنگ های مخصوص تزریق استفاده کرد. ویژگی های اختصاصی این نوع سرنگها مثل قطر کم سرنگ، طول و قطر کوتاه سوزن و خطوط ریز و تقسیم بندی واحدها روی بدنه سرنگ، باعث می شوند که تزریق انسولین با دقت و به درستی انجام شود. رایج ترین نوع سرنگهای انسولین، سرنگهای 100 واحدی هستند

که گنجایش یک میلی لیتر انسولین دارند و دارای 50 خط ریز بوده و هر خط کوچک حاوی 2 واحد است.

محلهای تزریق انسولین:

در شکل زیر محلهای مناسب برای تزریق انسولین را مشاهده میکنید. قسمتهای مختلفی چون ناحیه شکم، قسمت بالایی و بیرونی بازوها، قسمت بیرونی عضله ران و قسمتهای بیرونی باسن جهت تزریق مناسب هستند.



چرخش محل تزریق انسولین:

در صورتی که بیش از یک تزریق در روز انجام میشود محل های تزریق انسولین به صورت های زیر باید تغییر داده شوند:

➤ **مدل زمان مشابه، مکان مشابه:** که در آن برای هر یک از تزریق های روزانه باید از محل های یکسان استفاده شود برای مثال هر روز انسولین نوبت صبح را در ناحیه شکم و انسولین نوبت عصر را در ناحیه ران تزریق کنید. و این رویه را تغییر ندهید.

➤ مدل دیگری که باید در مورد تغییر محل تزریق مدنظر داشته باشید، **چرخش در محل تزریق** است که برای جلوگیری از سفتی و ایجاد بافت چربی، فاصله هر تزریق از تزریق قبلی باید به اندازه 1/5 سانتی متر فاصله داشته باشند. بدین منظور در ناحیه شکم یک ساعت فرضی اطراف ناف رسم کنید و تزریق ها را در جهت عقربه ساعت و با رعایت فاصله مناسب انجام دهید. و یا اگر انسولین عصر را در ران راست تزریق کرده اید انسولین نوبت عصر فردا را در ران چپ تزریق کنید.

نحوه کشیدن و مخلوط کردن انسولین:

1. ابتدا تمام وسایل مورد نظر را فراهم آورده و در یک ظرف بگذارید. این وسایل شامل ویال انسولین، سرنگ تزریق انسولین، یک گلوله پنبه خشک یا پنبه الکلی هستند.
2. دستان خود را با آب ولرم و صابون شسته و کاملا خشک کنید.
3. ویالهای انسولین را از نظر وجود رسوبات، بیخ زدگی و ... بررسی نمایید. ویالهای انسولین رگولار باید شفاف و محتوی ویالهای NPH یکدست باشند.
4. قبل از کشیدن انسولین NPH به داخل سرنگ آن را بین دو دست خود بغلتانید تا یکدست شود. هرگز ویال انسولین را تکان ندهید.



- در صورتی که ویال جدیدی برداشته اید، در پوش رنگی ویال را بردارید و سپس در پوش پلاستیکی آن را با پنبه الکلی تمیز کنید.
5. به همان میزانی که انسولین لازم دارید هوا وارد هر دو ویال کنید. ابتدا هوا را وارد ویال NPH کرده و سرنگ را خارج کرده و هوا وارد ویال انسولین رگولار کنید.



6. حالا ویال را برگردانید و میزان انسولین لازم را با کشیدن پیستون به عقب وارد سرنگ خود کنید.
7. در صورتی که دو نوع انسولین تزریق میکنید ابتدا انسولین رگولار (شفاف) را در سرنگ بکشید و سپس انسولین NPH (شیری) را وارد سرنگ نمایید.
8. پس از کشیدن انسولین به داخل سرنگ، سرنگ را رو به بالا نگه داشته و حباب های هوا را خارج کنید. چند ضربه به بدنه سرنگ وارد کنید تا حباب های هوا به سطح آمده آنگاه با فشار اندکی به پیستون حباب ها را خارج نمایید.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بعثت

آنچه باید در مورد انسولین

بدانید

واحد آموزشی
آذر 1393

7. برای چند ثانیه روی موضع تزریق نگاه دارید. اگر بعد از بیرون کشیدن سوزن از پوست و پایان تزریق ناحیه دردناک شده یا مایعی روشن از محل تزریق خارج گردید، محل تزریق را به مدت چند ثانیه فشار دهید.

8. از ماساژ دادن محل بعد از تزریق بپرهیزید

9. زمانی که می خواهید سرنگ را دور بیندازید، در یک ظرف که درب آن محکم بسته می شود، قرار داده و دور بیندازید.

نکته:

مقدار جذب انسولین از یک مکان به مکان دیگر متفاوت است بدین صورت که سرعت جذب انسولین به ترتیب در ناحیه شکم بیشتر از بازو، در ناحیه بازو بیشتر از ران و در ناحیه ران بیشتر از باسن می باشد. فعالیت بدنی هم بر جذب انسولین تاثیر می گذارد بطوری که ورزش باعث افزایش خورسانی به عضو بیشتر شود. پس مواظب افت سطح قند خون خود باشید.

"با آرزوی تندرستی برای شما"

منبع:

excerpt from elham moosavinasab thesis for the degree of master of sciences in nursing education (Validating a Web-based Diabetes Education Program in continuing nursing education: knowledge and competency change and user perceptions on usability and quality. J of Diabetes and Metabolic Disorders, 2014.)

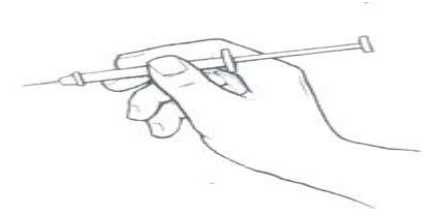
نحوه تزریق انسولین توسط بیماران دیابتی:

1. از بین نواحی مختلف تزریق انسولین، یک ناحیه را بصورت چرخشی انتخاب کنید.

2. محل تزریق را با پنبه الکلی تمیز نموده و 5 تا 10 ثانیه صبر کنید تا الکل کاملا خشک شود. (البته کشیدن پنبه الکل قبل از انجام تزریق در منزل لازم نیست، اگر فرد محیط تمیزی زندگی نمیکند محل تزریق باید شسته شود.)

3. با انگشت قسمتی از آن را گرفته و بی حرکت نگه دارید (در ناحیه شکم این عمل لازم نیست)

4. با دست دیگر سرنگ را بر داشته و همچون قلم در دست بگیرید. سر سوزن را وارد پوست کنید.



5. زاویه تزریق در افراد چاق و لاغر متفاوت است. در افراد چاق در ناحیه پیشین ران ها و بازوها ابتدا باید پوست بالا آورده شود و با زاویه 90 درجه سر سوزن وارد گردد. اما در افراد لاغر این زاویه در بازوها 45 درجه است. تغییر زاویه تزریق باید با توجه به قطر پوست محل تزریق باشد.



6. برای تزریق انسولین پیستون سرنگ را تا آخر فشار دهید.