



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت
مرکز بهداشت جنوب تهران

درباره تزریق انسولین بیشتر بدانیم



کد رسانه: 2893-20-574-5

گروه هدف: بیماران دیابتی

یکی از جدی ترین مشکلاتی که می بایست به آن توجه کرد، **کاهش قند خون** است.

علائم افت قند خون:

- ♦ احساس خستگی
- ♦ سردرد
- ♦ لرزش
- ♦ تعریق



درمان: در صورتیکه دچار افت قند خون شدید، سه حبه قند در نصف لیوان آب یا یک قاشق عسل یا سه قاشق چایخوری شکر میل کنید و در صورت برطرف نشدن مشکل با اورژانس تماس گرفته شود.

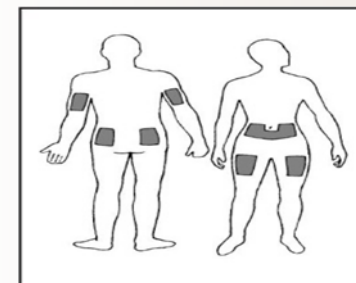
تزریق انسولین، موجب جدی تر شدن وضعیت بیماری و وابستگی به دارو نمی شود.
در صورت تجویز پزشک شروع تزریق انسولین را به تأخیر نیندازید.

مراجع:

David K McCulloch. General principle of insulin therapy in diabetes mellitus[internet]. 2014; Up To Date, Inc. Available from: www.uptodate.com
مرکز تحقیقات دیابت/ پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، خودآموز تزریق انسولین، تهران: ویستا؛ ۱۳۹۱

نکاتی راجع به تزریق انسولین

تزریق انسولین در محل هایی در بدن انجام می شود که بافت چربی دارند. این نواحی شامل شکم، قسمت جلوی رانها، پشت بازو و یا باسن است.



سرعت جذب انسولین در نواحی مختلف بدن متفاوت است. جذب انسولین در **شکم** سریعتر است و بعد از آن **بازوها، ران ها** و **باسن**.

تغییر دادن و چرخش محل تزریق بسیار مهم است. اگر همیشه فقط در یک محل تزریق انجام شود پوست آن ناحیه به تدریج فرو رفته و سفت یا برجسته میشود، علاوه بر این انسولین به خوبی جذب نمی شود.

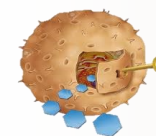
روش تزریق انسولین مخلوط

اگر مجبورید انسولین رگولار و NPH را با هم مخلوط کنید. ابتدا به مقادیر موردنظر داخل هر دو شیشه دارو هوا تزریق کنید - سپس مقدار انسولین رگولار مورد نیاز را داخل سرنگ بکشید، سپس سرنگ را وارد شیشه NPH کرده و مقدار NPH موردنظر را داخل همان سرنگ قبلی بکشید. این مخلوط باید در عرض ۱۵ دقیقه تزریق شود، در غیراینصورت این دو انسولین برهم اثر کرده، ظهور اثر انسولین رگولار به تأخیر می افتد.

انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح میشود. گروهی از افراد مبتلا به دیابت ممکن است به تزریق انسولین نیاز داشته باشند، چرا که در بدن آنها انسولین به مقدار کافی تولید نمی شود یا به خوبی عمل نمی کند.

انسولین مانند یک کلید، قفل در سلولها را به روی قند باز کرده و باعث ورود قند به درون آنها میشود.



طریقه نگهداری انسولین

شیشه های انسولینی که مورد استفاده روزانه قرار نمی گیرند باید در یخچال نگهداری شوند. البته انسولینهایی که هر روز مصرف می شوند را می توان تا یک ماه خارج از یخچال و در دمای اتاق نگهداری کرد. باید توجه داشت که حرارت خیلی بالا و یا سرمای خیلی زیاد منجر به خراب شدن انسولین می شود. بنابراین هیچگاه انسولین خود را در قسمت موتور یخچال (نزدیک فریزر و طبقه فوقانی) که در آن امکان یخ زدن انسولین وجود دارد و نیز در برابر نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

رایج ترین انواع انسولین موجود در ایران، انسولین NPH و رگولار هستند.

انسولین رگولار

این انسولین به حالت شفاف بوده و کوتاه اثر می باشد. زمان تزریق آن نیم ساعت قبل از غذا بوده و سبب کاهش قند خون پس از غذا می شود. در صورتیکه ویال انسولین رگولار کدر یا غیرشفاف شود غیرقابل استفاده می باشد.

انسولین ان.پی.اچ (NPH)

این انسولین شیری رنگ بوده و طولانی اثر می باشد. هدف اصلی از تزریق انسولین ان.پی.اچ ایجاد غلظت مناسبی از انسولین در بدن در طول شبانه روز می باشد.



قلم انسولین یا pen

قلم های انسولین از جمله وسایل تزریق انسولین هستند که کار را برای افراد دیابتی که از تزریقات متعدد انسولین استفاده می کنند بسیار آسان نموده اند. تنظیم مقدار انسولین تزریقی در قلم ها به سادگی و از طریق یک پیچ در انتهای آن انجام می شود که نسبت به سرنگ های معمولی بسیار دقیق تر است و دو نوع یکبار مصرف و قابل تعویض دارد.



سرنگ انسولین

جهت تزریق انسولین فقط از سرنگ های مخصوص تزریق انسولین استفاده کنید.

– سرنگ های تزریق انسولین در حجم های ۳۰، ۵۰ و ۱۰۰ واحدی وجود دارد که به ترتیب دارای ۰/۳، ۰/۵ و ۱ میلی لیتر انسولین هستند. هر چقدر سرنگی که انتخاب می کنید، کوتاه تر و نازک تر باشد، احتمال درد، کبودی، خونریزی و تغییر شکل پوست کمتر خواهد بود.

مراحل تزریق انسولین:



• دستان خود را با آب ولرم و صابون بشویید و کاملاً خشک نمایید.



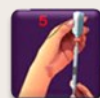
• قبل از کشیدن انسولین به داخل سرنگ آن را بین دو دست خود بغلتانید تا یکدست شود. از به شدت تکان دادن ویال خودداری نمایید.



• بعد از برداشتن درپوش محافظ از پیستون سرنگ، به میزان دوز انسولین مورد نیاز هوا داخل سرنگ بکشید.



• پس از کشیدن هوا به داخل سرنگ، سوزن آن را وارد شیشه انسولین کنید و پیستون سرنگ را به طرف جلو بفشارید. (این کار سبب خروج هوایی می شود که قبلاً کشیده بودید)



• شیشه انسولین را معکوس کنید و پیستون را به آرامی بیرون بکشید، دز مناسب انسولین را تنظیم کنید، سپس سرنگ را از شیشه انسولین بیرون بیاورید.



• محل تزریق را ضد عفونی کنید.



• سرنگ را در محل مناسب وارد پوست کنید...



• زاویه تزریق در افراد چاق و لاغر متفاوت است. در افراد چاق ابتدا باید پوست بالا آورده شود و با زاویه ۹۰ درجه سر سوزن وارد گردد اما در افراد لاغر این زاویه ۴۵ درجه می باشد.



• به طور مستقیم سرنگ را از محل خارج کنید و از ماساژ دادن محل بعد از تزریق پرهیزید.