



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

انسولین:

انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند تا از گلوکز (قند) برای تولید انرژی استفاده کنند. انسولین مانند کلیدی عمل می‌کند که اجازه می‌دهد ورود قند از خون به سلول‌ها را می‌دهد. در دیابت نوع ۱ بدن انسولین تولید نمی‌کند. در دیابت نوع ۲ بدن نمی‌تواند به درستی از انسولین استفاده کند. این موضوع باعث می‌شود که لوزالمعده نتواند انسولین مورد نیاز بدن را تولید کند. معمولاً بیماری دیابت با رژیم غذایی مناسب، ورزش، درمان دارویی (تزریق میزان مورد نیاز انسولین) کنترل می‌شود. اگر به بیماری دیابت نوع ۱ مبتلا هستید، برای ادامه زندگی لازم است انسولین تزریق کنید و چه بهتر که خودتان نحوه تزریق انسولین را یاد بگیرید.

انسولین باید به کجا تزریق شود؟

شکم بهترین محل برای تزریق بیشتر انواع انسولین می‌باشد. چهار موضع اصلی تزریق انسولین به ترتیب سرعت جذب شامل:

- شکم (طرفین ناف)
- بازوها (سطح پشتی بازوها)
- ران‌ها (سطح قدامی ران‌ها)
- و باسن می‌باشد.

شکم سریع‌ترین جذب انسولین را دارد، بازو و ران دارای جذب متوسط است و باسن آهسته‌ترین محل جذب انسولین است. بنابراین در زمان‌هایی که نیازمند جذب آهسته هستید محل مناسبی است.

دقت کنید از تزریق حدود 7 تا 10 سانتی متری اطراف ناف بپرهیزید. جهت پیشگیری از لیپودیستروفی و حفظ جذب انسولین چرخاندن نظامدار مواضع تزریق توصیه می‌شود. بیمار نباید از یک موضع تزریق بیش از یک بار طی 2 تا 3 هفته استفاده کند، بنابراین محل تزریق را هر بار حدود یک سانتی متر از جای قبلی تغییر دهید. تزریق انسولین در اندامی که ورزش و تمرین داده می‌شود موجب تسریع جذب انسولین شده و خطر ایجاد افت قندخون را به دنبال دارد. تزریق خیلی عمیق یا خیلی سطحی نیز بر جذب انسولین تاثیر می‌گذارد.

نحوه استفاده از انسولین قلمی

- ✓ قدم اول آماده کردن قلم انسولین است. قبل از تزریق مطمئن شوید که نوع انسولین را درست انتخاب کرده اید.
- ✓ آماده کردن سوزن برای این کار ابتدا درپوش کاغذی سوزن را جدا کنید. سوزن را به طور مستقیم و محکم به سر قلم بپیچانید سپس درپوش بیرونی سوزن را بردارید و درپوش داخلی سوزن را جدا کنید.
- ✓ قدم سوم تست ایمنی قلم انسولین است، این عمل حباب‌های هوا را خارج کرده و شما را مطمئن می‌سازد که سوزن و قلم به درستی کار می‌کنند. پیچ تنظیم کننده مقدار انسولین را که در انتهای قلم قرار دارد تا یک یا 2 واحد بچرخانید. قلم را بالا نگهدارید و دکمه تخلیه را کاملاً فشار دهید تا خروج قطره انسولین را مشاهده کنید. اگر لازم بود این عمل را تکرار کنید تا قطره انسولین را در نوک سوزن ببینید. چنانچه پس از 3 بار تکرار انسولین خارج نشد، سوزن را با یک سوزن جدید تعویض و دوباره امتحان کنید.

واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

- ✓ انتخاب دوز مناسب برابر با تجویز پزشک است. شما باید دکمه مقدار انسولین را تا مقدار مورد نظر بچرخانید تا دوز مطلوب را تنظیم کنید. پنجره (عقربه) تنظیم دوز را دو بار کنترل کنید تا از مقدار دوز مورد نظر اطمینان حاصل کنید ✓ قدم پنجم انتخاب محل تزریق است.

نحوه تزریق انسولین قلمی

- ✓ انگشتان را دور قلم مچ کنید تا محکم نگه داشته شود، شست را روی دکمه بالای تزریق بگیرید.
- ✓ با دست دیگر محل تزریق را کمی بدهید.
- ✓ سوزن را به سرعت و عمود (زاویه 90 درجه) وارد کنید و سپس چین را رها کنید.
- ✓ دکمه تخلیه را فشار دهید تا متوقف شود. (پنجره مقدار دارو به صفر برخواهد گشت)
- ✓ پنج تا ده ثانیه سوزن را داخل بدن نگه دارید تا انسولین پس از تزریق به بیرون نشت نکند.
- ✓ سپس سوزن را به طور مستقیم از پوست خارج کنید. می‌توانید به آرامی پنبه یا دستمال نخی را در محل تزریق بگذارید اما محل را ماساژ ندهید. درپوش خارجی سوزن را مجدداً بر روی آن قرار داده و پیچ آن را سفت کنید. سوزن مصرف شده را از روی قلم باز کنید و داخل سطل زباله با بدنه سخت بیندازید و سپس درپوش قلم را مجدداً بگذارید.