



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: راهنمای تزریق انسولین

کد سند: NO-BK-۲۸۱



### تهیه کننده:

مهديه شمسی نجف آبادی

### تنظیم کننده: فرحناز نریمیسا

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۱ از ۶

## انسولین (روش نگهداری و تزریق)

ویال انسولین حاوی ۱۰ CC یا ۱۰۰۰ واحد انسولین می باشد که تا یکماه در دمای طبیعی اتاق قابل نگهداری بوده اما بهتر است آنرا در قسمت پایین درب یخچال در دمای ۳۰ - ۲۸ درجه سانتیگراد نگهداری نمود. در سفر به مناطق سردسیر بهتر است در اتاق نگهداری شود. در سفر به مناطق گرمسیر یا در یخچال و یا در پارچه خیسی قرار داده شود. از قرار دادن ویال انسولین در مقابل نور مستقیم خورشید و یا یخ زدگی جدا خوداری نمائید. در حال حاضر ۲ نوع انسولین در بازار ایران است انسولین NPH که کدر است و یکدست می باشد و در صورت فاسد شدن یکنواختی خود را از دست داده و بصورت دانه دانه درآمده و به دیوار ویال می چسبد. انسولین کریستال یا ریگولار که شفاف است و در صورت فاسد شدن کدر میشود.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۶

• در صورت استفاده از انسولین NPH شیشه را به آرامی بین دو کف دست بغلتا نید تا کاملا بصورت مخلوط در آید.

• در پوش پلاستیکی شیشه را با پنبه الکل تمیز نماید.

• همانطور که شیشه روی میز قرار دارد به میزانی که انسولین نیاز دارید هوا وارد ویال کرده سپس ویال را برگردانید و مقابل چشم خود قرار داده و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ نمائید.

• در صورت تزریق دو نوع انسولین، ابتدا به همان میزانی که انسولین بایستی تزریق شود هوا وارد هر دو ویال کرده آنگاه ابتدا انسولین کریستال و بعد NPH را وارد سرنگ کنید.

• قبل از خارج کردن سرنگ از داخل ویال حتما ویال را مجدد روی سطح میز قرار داده و بعد سرنگ را خارج نمایید.

• بعد از کشیدن انسولین به داخل سرنگ حبابهای هوا با چند ضربه به بدنه سرنگ خارج کنید یادتان باشد حبابهای هوا به تنهایی خطرناک نیستند اما میزان انسولین تزریقی را کاهش می دهند.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۵ از ۶

## محل‌های مجاز تزریق انسولین

بازو: به اندازه یک کف دست از ناحیه آرنج بطرف بالا و یک کف دست از پایین بازو جدا کرده بین این دو ناحیه تزریق را انجام دهید-

پا: به اندازه یک کف دست از زانو به بالا و یک کف دست از کشاله ران به پایین جدا کرده ناحیه پیشین ران جهت تزریق میباید بهتر است روی صندلی تزریق انجام شود-

شکم: دایره ای به مرکز ناف به شعاع ۵ سانتی متر دور ناف تزریق نباید انجام گردد مابقی در اطراف ناف تزریق شود.

باسن: میتواند تزریق انجام گردد اما جذب آن طولانی است.

سرعت ورود انسولین به خون بستگی به ناحیه تزریق دارد سرعت جذب در شکم سریعتر و در نواحی فوقانی بازو کند تر از شکم و در ناحیه ران سرعت آهسته از دو ناحیه قبلی و در باسن سرعت خیلی کند است .

از عوارض دیررس تزریق میتوان بزرگ شدن و تورم در ناحیه چربی و یا از بین رفتن نسج چربی و فرو رفتگی در نقاط تزریق را نام برد.

● اگر بعد از کشیدن سر سوزن از پوست، ناحیه درد ناک شده و یا مایعی روشن و یا خون از محل تزریق خارج گردید محل تزریق را به مدت چند ثانیه فشار دهید. ماساژ ندهید چرا که جذب را سریعتر می کند.

● اگر محل تزریق کبود گردید تا یکماه تزریق در آن ناحیه صورت نگیرد.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

● فاصله بین دو تزریق در یک ناحیه بین ۱/۵ - ۲ سانتی متر باشد.

● هنگام ورود سر سوزن باید عضله محل تزریق را شل نمائید .

● هنگام خروج سر سوزن پوست محل تزریق را رها کنید.

● اگر بیش از یک تزریق در روز باید انجام دهید از چند عضو بطور چرخشی استفاده نمائید بطور مثال صبحها در اطراف ناف بعد از ظهر در پاها و دستها تزریق صورت گیرد.

● سعی کنید همواره انسولین را در ساعت مشخص و مشابه تزریق کنید ، بعنوان مثال اگر تزریق انسولین بصورت صبح و عصر تجویز گردیده بایستی تزریق به فاصله ۱۲ ساعت صورت گیرد ساعت ۸ صبح و ساعت ۸ عصر و حتما قبل از غذا صورت گیرد.

● اگر از یکنوع انسولین داخل سرنگ کشیده اید آنرا میتوانید تا یکهفته داخل درب یخچال نگهداری نمائید.

● در صورت مخلوط نمودن دو نوع انسولین داخل سرنگ ۱۵-۵ دقیقه بعد از مخلوط کردن بایستی تزریق صورت گیرد.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

● اگر پوست محل تزریق تمیز باشد نیازی به استفاده از پنبه والکل نیست ، در غیر اینصورت با پنبه الکل سطح تزریق را تمیز و منتظر شوید تا الکل تبخیر گردد و بعدا تزریق انجام گیرد.

● زاویه تزریق در افراد چاق بالاغر متفاوت است- در افراد چاق در ناحیه پیشین رانها و بازوها و شکم با زاویه ۹۰ درجه سرسوزن را وارد نمائید اما در افراد لاغر این زاویه از ۴۵ درجه تا ۶۰ درجه در دستها و شکم و در ناحیه جلوی ران ۹۰ درجه می باشد

● با دست مخالف پوست محل تزریق را بالا بیاورید.  
● سرنگ را همچون قلم محکم بین انگشتان شست و میانه گرفته و انگشت نشانه خود را روی پیستون سرنگ قرار دهید .

● سعی کنید با همان زاویه که وارد ناحیه تزریق شده اید سر سوزن را خارج نمائید، تغییر زاویه تزریقی با توجه به عضله محل تزریق می باشد.

### نکات ویژه هنگام تزریق انسولین

● انسولین را ۳۰-۲۰ دقیقه قبل از غذا باید تزریق کرد.

● ویال انسولین را نیم ساعت قبل، از یخچال خارج کنید.

● قبل از تزریق دستها را کاملا بشویید.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶