



### نکات مهم در تزریق انسولین :

– تاریخ انقضای آمپول انسولین را قبل از هر چیز کنترل کنید . انسولین کریستال تا آخرین مقدار استفاده باید شفاف و یک دست باشد و انسولین ان پی اچ نیز بعد از تکان ملایم باید یکدست و شیری رنگ شود .  
 – دستهای خود را با آب و صابون بشوئید .  
 – شیشه انسولین را به آرامی بغلطانید تا مخلوط شود ( از تکان دادن آنها اکیدا "خودداری کنید )  
 – سر انسولین را با الکل تمیز کنید .  
 – پیستون سرنگ را به اندازه واحد های مورد نیاز تزریق انسولین عقب کشیده و مراقب باشید که سوزن سرنگ با چیزی تماس پیدا نکند و سوزن را به درون شیشه انسولین داخل کرده و سرنگ را از هوا خالی کنید .  
 – سرنگ و ویال را وارونه کرده و انسولین را به آرامی به درون سرنگ بکشید و بعد درون سرنگ را از وجود حباب هوا بررسی کنید .

### محل تزریق انسولین : روش صحیح تزریق

به داخل بافت زیر جلدی می باشد . تزریقی که خیلی عمیق و یا سطحی باشد موجب تغییر در سرعت جذب انسولین می شود .



### نکته : سرعت جذب در شکم از تمام نقاط بالاتر است

سرعت جذب در ناحیه بازو ها بیشتر از باسن و رانها می باشد .

- محل تزریق را به جای ماساژ فشار دهید .
- جهت پیشگیری از آسیب به پوست در محل تزریق انسولین را به صورت چرخشی تعویض کنید .
- برای جلوگیری از ایجاد برآمدگی و یا فرورفتگی در محل تزریق محل را در هر بار تزریق ۲ سانتیمتر نسبت به محل تزریق قبلی فاصله دهید .

### چگونه انسولین خود را تزریق کنیم

در مورد انواع انسولین ، نحوه نگهداری ، انتخاب سرنگ و محل های تزریق ، آماده سازی انسولین جهت تزریق و کشیدن انسولین به داخل سرنگ باید اطلاعات کافی و مناسب داشته باشید .



روی برچسب انسولین را دقت کنید که انسولین درست انتخاب شود .

R	آمپول رگولار
N	آمپول ان پی اچ
L	آمپول لنت
U	آمپول اولترالنت
H	لیسپرو ۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## نحوه تزریق انسولین



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴۰

## روش نگهداری انسولین :

- ویال انسولین در صورتی که باز نشده است را حتماً در دمای ۲-۸ درجه سانتی گراد داخل یخچال نگهداری کنید و هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید .  
- شیشه های انسولین خارج از یخچال بعد از ۳۰ روز غیر قابل استفاده می شود .  
- انسولین را دور از نور آفتاب و گرما و سرمای شدید نگهداری کنید .

- برای مصرف انسولین ۳۰ دقیقه قبل از تزریق آن را از یخچال خارج ساخته و اجازه دهید در حرارت محیط گرم شود ( چون تزریق انسولین سرد درد ناک است )  
- از تکان دادن آمپول انسولین خودداری کنید زیرا تکان دادن ویال علاوه بر کاهش قدرت دارو ، باعث تولید حباب هوا می شود که بر روی میزان انسولینی که شما برای تزریق درون سرنگ می کشید تاثیر دارد .

## نشانه های فاسد بودن انسولین :

انسولین کریستال (شفاف) کدر شده ، انسولین های شیری یکنواختی خود را از دست داده و بصورت دانه دانه (کریستال) در می آیند .

منبع :مایرز ، دونا ، راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ، ترجمه اعلائی ، فاطمه و همکاران ، تهران ، سالمی

- اگر حباب وجود داشت چند ضربه ملایم به سرنگ بزنید و سپس اندکی انسولین را مجدداً به داخل آمپول تخلیه کرده و مجدداً به آرامی انسولین را به درون سرنگ بکشید .  
- در صورت تزریق دو نوع انسولین ابتدا انسولین کریستال را در سرنگ بکشید و سپس انسولین ان پی ایچ را وارد سرنگ نمایید . اگر قسمتی از انسولین ریگولار یا ان پی ایچ مخلوط شود نوعی واکنش اتصالی اتفاق می افتد که اثر انسولین سریع الاثر را کند می کند .

- مخلوط انسولین کریستال و انسولین ان پی ایچ را حداکثر ۵-۱۵ دقیقه بعد از کشیدن در سرنگ تزریق نمایید .  
- محل تزریق را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید (اجازه دهید الکل خشک شود )

- ناحیه تزریق را توسط انگشتان نیشگون گرفته و بالا بیاورید تا یک چین پوستی ایجاد شود ( به منظور جلوگیری از تزریق عضلانی )

- سوزن را با زاویه ۹۰ درجه به داخل پوست فرو کنید (این زاویه در افراد لاغر و کودکان ۴۵ درجه می باشد )  
- با یک دست سرنگ را نگه داشته و با دست دیگر تزریق را انجام دهید .

- در انتها محل تزریق را مجدداً با پنبه و الکل تمیز کرده سرنگ را دور انداخته و دستان خود را با آب و صابون بشوئید .