

راهنمای

تزریق صحیح انسولین

کنترل دیابت،
با آموزش صحیح آغاز می‌شود.



پایش
قند خون



تغذیه
سالم



فعالیت بدنی
منظم



تزریق صحیح
انسولین



با مراقبت امروز
سلامتی فردا را تضمین کنیم.

مراحل تزریق انسولین

1 آماده کردن سرنگ



وجود حباب هوا را بررسی و در صورت نیاز خارج کنید. ویال را وارونه کرده و انسولین را تا خط دوز مورد نظر بکشید. هوا را به اندازه دوز مورد نیاز وارد ویال کنید. الکل ضدعفونی کنید. درپوش ویال را با

2 آماده کردن محل تزریق



محل تزریق را با پد الکلی تمیز کنید.



اجازه دهید پوست کاملاً خشک شود.

3 تزریق



سوزن را با زاویه 90 درجه (در افراد لاغر یا کودکان بین انگشتان بگیرید). پستون را به آرامی تا انتها فشار دهید. سوزن را خارج کنید. محل تزریق را ماساژ ندهید.

4 بعد از تزریق



دست‌های خود را بشویید.



سوزن را در ظرف مخصوص وسایل تیز بیندازید.

نکته

محل تزریق را هر بار تغییر دهید تا از درد، ضخیم شدن پوست و تجمع چربی جلوگیری شود.

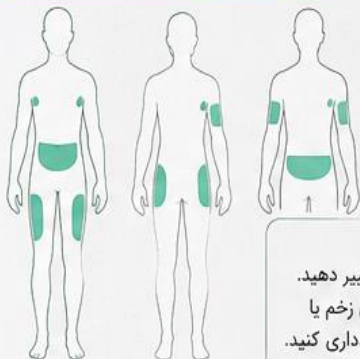


انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که به کنترل قند خون کمک می‌کند. در افراد مبتلا به دیابت، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند یا نمی‌تواند از آن به درستی استفاده کند؛ در نتیجه قند خون افزایش می‌یابد. تزریق انسولین به حفظ قند خون در محدوده طبیعی و پیشگیری از عوارض دیابت کمک می‌کند.



محل‌های مناسب تزریق



- شکم (بهترین محل برای جذب سریع‌تر)
- قسمت خارجی بازو
- جلوی ران
- باسن

نکات مهم

- محل تزریق را هر بار تغییر دهید.
- از تزریق روی خال، جای زخم یا پوست آسیب‌دیده خودداری کنید.
- حداقل 5 سانتی‌متر از ناف فاصله داشته باشید.

نکات مهم درباره انسولین

- نوع، مقدار و زمان تزریق را فقط طبق دستور پزشک انجام دهید.
- نیاز به انسولین ممکن است با موارد زیر تغییر کند:



- وعده غذایی
- فعالیت بدنی
- بیماری
- استرس

- برخی افراد ممکن است به بیش از یک نوع انسولین نیاز داشته باشند.

کنترل قند خون



- قند خون خود را به طور منظم اندازه‌گیری کنید.



- زمان و مقدار انسولین تزریق شده را ثبت کنید.



- وعده‌های غذایی و فعالیت بدنی را یادداشت کنید.



- آزمایش HbA1c (A1C) را هر 3 تا 6 ماه طبق نظر پزشک انجام دهید.

چه زمانی با پزشک تماس بگیریم؟

در موارد زیر با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید:



- ! قند خون بسیار بالا یا بسیار پایین
- ! ندانستن مقدار مناسب انسولین
- ! مشاهده تغییر غیرطبیعی در انسولین (توده، ذرات یا تغییر رنگ)
- ! نداشتن امکان تهیه انسولین یا وسایل تزریق