

راهنمای تزریق با قلم انسولین



واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

برای پیشگیری از بیماری های عفونی بهتر است هر قلم فقط برای یک نفر مصرف شود ، حتی اگر سوزن آن تعویض شده باشد.



قبل از مصرف قلم انسولین لازم است محتوای انسولین آن را از نظر تاریخ انقضاء ، تغییر رنگ ، میزان شفافیت و تغییر حالت مثل ایجاد دلمه شدن و یا گلوله شدن بررسی کنیم.

بعد از معاینه انسولین و اطمینان از سالم بودن آن بایستی انسولین های شیری را به خوبی یکنواخت کنیم. انسولین های شیری رنگ یا کدر ، انسولین دوفازی هستند و برای اینکه بیشترین اثربخشی را داشته باشند لازم است پیش از تزریق یکنواخت شوند.

برای یکنواخت کردن انسولین باید ۱۰ الی ۲۰ مرتبه قلم انسولین را در کف دست بغلطانیم یا به سمت بالا و پایین حرکت دهیم . برای یکنواخت کردن انسولین از تکان دادن شدید آن پرهیزید زیرا این کار می تواند موجب آسیب به ساختار انسولین شود.



مرحله بعد نصب سرسوزن است . قبل از آن لازم است که شما سرسوزن مناسب را انتخاب کنید. در انتخاب سر سوزن به طول سرسوزن و گیج آن توجه کنید. گیج سرسوزن با قطر آن رابطه عکس دارد به این معنا که گیج بالاتر نشان دهنده قطر کمتر و نازک تر بودن سرسوزن می باشد. مسلم است که انتخاب سرسوزن با طول کمتر و گیج بیشتر علاوه این که موجب کاهش درد حین تزریق می شود از تزریق عضلانی و به دنبال آن از افت قند پیشگیری می کند.



برای نصب سرسوزن ابتدا پوشش کاغذی انتهای سرسوزن را بردارید و سرسوزن را به صورت عمودی بر روی قلم قرار داده و به پایین فشار دهید تا در انتهای پلاستیکی قلم جا انداخته شود. سر سوزن را بر روی قلم بپیچانید تا زمانی که از محکم شدن آن مطمئن شوید. در پوش خارجی را به سمت بالا بکشید و از سرسوزن جدا کنید، حال در پوش داخلی سر سوزن را مشاهده می کنید که با خارج کردن آن سرسوزن انسولین نمایان می شود.



پیچاندن درجه قلم امکان انتخاب دوز به دقت یک واحد را به شما می دهد. با پیچاندن این درجه می توانید مقدار انسولین انتخاب شده را در پنجره قلم مشاهده کنید. با انتخاب واحد انسولین مصرفی شما برای تزریق انسولین آماده هستید.



قبل از تزریق، قلم انسولین خود را هواگیری کنید. این کار موجب تخلیه حباب هوای داخل قلم و اطمینان از باز بودن سرسوزن می شود. هوای داخل قلم مانند یک مانع عمل کرده و باعث می شود دوز انسولین تزریقی کاهش یابد و در نتیجه باعث بروز نوسانات قند خون می شود.

برای تخلیه حباب به کمک درجه انتهای قلم یک الی دو واحد انسولین انتخاب کرده سپس قلم را رو به بالا گرفته ۱ تا ۲ بار به انگشت به بدنه قلم ضربه بزنید تا حباب هوا به سمت بالا حرکت کند. سپس با شصت دست دکمه انتهای قلم را فشار دهید به این صورت با تخلیه انسولین حباب داخل قلم را به خارج می رانید. در صورتی که حباب هوا خارج نشود مراحل قبل می بایست دوباره تکرار شود.



برای کاهش احتمال تزریق عضلانی خصوصا در کودکان و افراد لاغر لازم است تزریق با زاویه و یا با استفاده از چین پوستی انجام شود. البته برای کاهش احتمال تزریق عضلانی در کودکان و افراد لاغر می توان از سرسوزن های کوتاه هم استفاده کرد.

لازم به ذکر است که برای افراد لاغر ترکیب تزریق با چین پوستی و زاویه توصیه می شود. توجه کنید تزریق عضلانی انسولین می تواند موجب افت قند خون شود بنابراین بایستی تزریق انسولین در چربی زیر پوست انجام شود.

برای این منظور باید به سه مورد توجه شود:

- ۱- طول سرسوزن
- ۲- گرفتن چین پوستی
- ۳- زاویه تزریق

طول سرسوزن

کوتاهترین سرسوزن موجود ، سرسوزن ۴ میلی متری است. که از آن برای کودکان ، بزرگسالان و حتی افراد چاق و دارای اضافه وزن استفاده می شود. استفاده از سرسوزن ۴ میلی متر برای زنان باردار هم استفاده می شود.

چین پوستی

برای این کار از انگشت شصت و انگشت اشاره استفاده می کنیم ، در صورتی که از همه انگشتان استفاده کنید امکان تزریق عضلانی وجود دارد در حین گرفتن چین پوستی از فشار دادن و محکم گرفتن پوست که موجب درد و رنگ پریدگی می شود خودداری کنید.



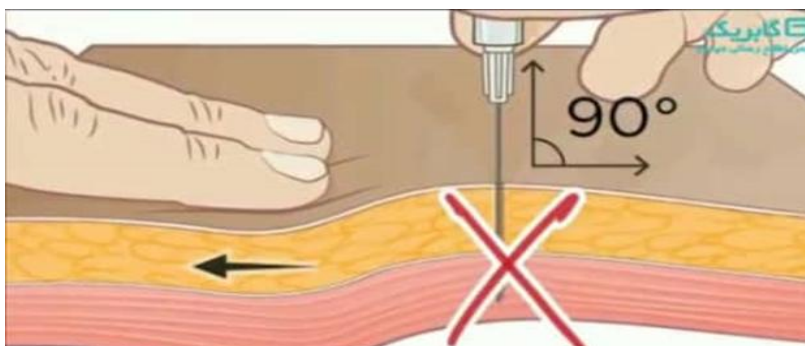
زاویه تزریق

تزریق انسولین بهتر است با زاویه ۹۰ درجه انجام شود ، اگرچه در موارد خاص با زاویه ۴۵ درجه ممکن است توصیه شود.

در کودکان کوچکتر از ۷ سال و بالغین بسیار لاغر از سرسوزن ۴ میلی متری استفاده کرده و تزریق را همراه با گرفتن چین پوستی و با زاویه ۹۰ درجه انجام دهید.



استفاده از سرسوزن ۵ میلی متری در کودکان نیاز به گرفتن چین پوستی دارد و در صورتی که از سرسوزن ۶ میلی متری استفاده کنید لازم است تزریق با زاویه ۴۵ درجه انجام شود.



مادران باردار توجه داشته باشند برای تزریق در ناحیه شکم بایستی ابتدا ضخامت چربی زیر پوستی توسط پزشک بررسی شود و در صورت تایید پزشک تزریق در ناحیه شکم با استفاده از چین پوستی انجام شود. توجه کنید در سه ماه آخر بارداری تزریق در نواحی بازو، ران و باسن انجام شود.



پوست محل تزریق باید خشک و تمیز باشد و نیازی به ضدعفونی با پنبه و الکل نیست مگر در مواردی که پوست در محل تزریق دارای آلودگی باشد.

عفونت در محل تزریق بندرت دیده می شود ولی بهتر است قبل از تزریق پوست محل را از نظر وجود تغییرات در پوست و بافت، تورم و یا عفونت بررسی کنید، در صورت وجود هر یک از این تغییرات از تزریق در آن محل خودداری کنید و پزشک خود را در جریان قرار دهید.



توجه داشته باشید هنگام تزریق دست ها باید تمیز باشند ، تزریق از روی لباس توصیه نمی شود ، باید از تزریق در محل زخم ، خال و ریشه مو پرهیز شود.

محل های تزریق انسولین

شکم ، بازو ، ران پا و باسن می باشند.



شکم

شکم نسبت به سایر محل های تزریق انسولین بیشترین سرعت جذب را دارد. تزریق در ناحیه شکم در کودکان سنین مدرسه و بزرگتر توصیه می شود.

برای تزریق در ناحیه شکم باید حداقل ۴ الی ۵ سانتی متر از ناف فاصله گرفت بنابراین در ناحیه دایره ای شکل به مرکز ناف و به شعاع ۵ سانتی متر و یا تقریباً به فاصله ۲ انگشت فرد تزریق نباید انجام شود. در ضمن نواحی بالا و پایین ناف برای تزریق مناسب نیستند.



بازو

برای انتخاب محل مناسب تزریق انسولین بر روی بازو باید به این نکته توجه شود که تزریق در محدوده فاصله ۴ انگشت فرد از محل مفصل شانه به سمت پایین و به اندازه ۴ انگشت از محل مفصل آرنج به سمت بالا ممنوع است، بنابراین در محل بین این دو ناحیه و به سمت بیرون و خارج بازو می توان تزریق را انجام داد.



ران

برای انتخاب محل مناسب تزریق انسولین بر روی ران باید به این نکته توجه داشت که تزریق در محدوده ۴ انگشت فرد از محل مفصل ران به سمت پایین و به اندازه ۴ انگشت فرد از محل مفصل زانو به سمت بالا نباید انجام شود. بنابراین در محل بین این دو ناحیه و به سمت بیرون و خارج ران تزریق انسولین را انجام دهید.



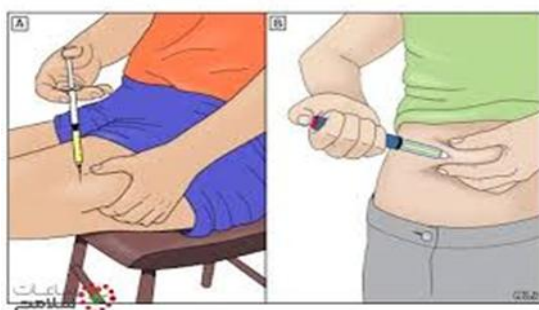
باسن

محل مناسب برای تزریق انسولین در باسن یک چهارم بالایی و خارجی باسن می باشد.

نحوه تزریق انسولین

در این مرحله سوزن را سریع مانند حرکت پرتاب دارت وارد پوست کنید. دکمه انتهایی قلم را فشار دهید تا زمانی که نشانگر روی پنجره انتهایی قلم به عدد صفر برسد پس از فشردن دکمه انتهایی قلم انگشت خود را از روی انتهایی قلم بردارید و به آرامی از ۱ تا ۱۰ بشمارید تا کل میزان انسولین از قلم به داخل بافت منتقل شود و با خروج سوزن، انسولین به بیرون نشت نکند پس از ۱۰ ثانیه انگشت خود را از روی دکمه انتهایی قلم برداشته و در صورتی که از چین پوستی استفاده کرده اید چین پوستی را رها کرده و سوزن را از بدن خارج کنید.

سرسوزن تزریق انسولین یکبار مصرف می باشد پس لازم است پس از هر بار تزریق سرسوزن را از قلم جدا کرده و دور بیندازید شما می توانید از یک ظرف پلاستیکی درب دار جهت دور انداختن سرسوزن استفاده کنید.



قبل و پس از تزریق نیازی به ماساژ دادن موضع تزریق نیست چرا که این کار می تواند سرعت جذب انسولین را افزایش دهد و فرد را با خطر افت قند خون روبرو کند. در صورتی که پس از خروج سوزن از پوست دچار نشت انسولین یا خون از محل تزریق انسولین شدید موضع را به مدت ۵ ثانیه بدون ماساژ دادن فشار دهید تا از نشت بیشتر جلوگیری کنید.

منبع : انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک