

## چگونه انسولین خود را تزریق کنیم؟

در مورد انواع انسولین قلمی، نحوه نگهداری، محل های تزریق و آماده سازی انسولین جهت تزریق باید اطلاعات داشته باشید.

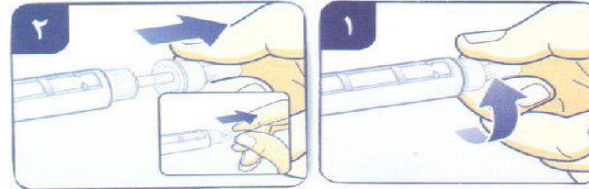
مشخصات ظاهری	مدت اثر	نام انسولین
	ترکیبی	نوومیکس
	مخلوطی از کوتاه اثر + طولانی اثر	لانتوس
	طولانی اثر	نوورپید
	سریع الاثر	

### نحوه تزریق انسولین

- تاریخ انقضای آمپول انسولین را قبل از هر چیز کنترل کنید.
- دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- در صورت استفاده از انسولین نوورپید و نوومیکس ابتدا درپوش قلم را بردارید. قلم را در وضعیت افقی نگهداشته و آن را بین دو دست ۱۰ مرتبه بگردانید.
- سپس ۱۰ مرتبه به بالا و پایین حرکت دهید تا زمانی که مایع به طور یکنواخت و شیری رنگ و کدر شود.

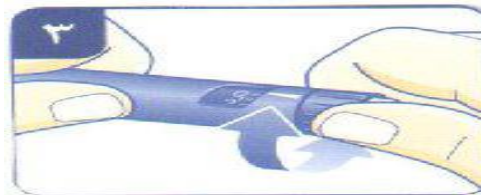


بعد از مخلوط کردن سوزن را به طور مستقیم و محکم به سر قلم بپیچانید.  
درپوش بزرگ خارجی و درپوش داخلی سرسوزن را بردارید.

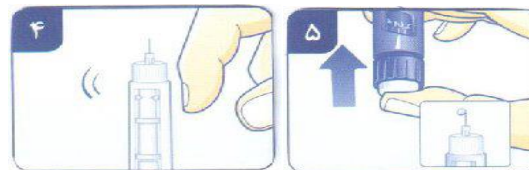


### آماده سازی برای هواگیری:

به منظور جلوگیری از تزریق هوا و اطمینان از مصرف دوز صحیح لازم است قبل از هر بار تزریق، انتخاب کننده دوز را به اندازه ۲ واحد بچرخانید.



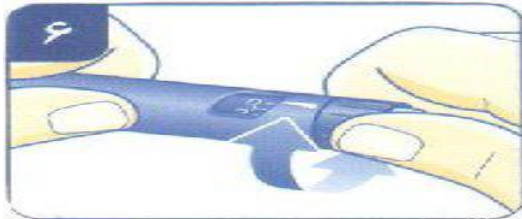
سپس قلم را به گونه ای که سر سوزن به سمت بالا باشد نگه دارید و با انگشت به ملایمت چند دفعه به محفظه انسولین ضربه بزنید. دکمه فشاری را تا آخر فشار دهید. انتخاب کننده دوز انسولین روی صفر برمی گردد.



باید از نوک سر سوزن یک قطره انسولین خارج شود. در غیر این صورت سر سوزن را تعویض نمایید و مراحل ذکر شده را تکرار نمایید.  
اگر همچنان قطره انسولین ظاهر نشد قلم معیوب است و نباید استفاده کرد.

### تنظیم دوز جهت تزریق:

به تعداد واحدهایی که قصد تزریق آن را دارید انتخاب کننده دوز را بچرخانید. در نظر داشته باشید که نمی توان دوزی بیشتر از تعداد واحدهای باقیمانده در کارتریج را انتخاب نمود.



### نحوه تزریق انسولین:

سوزن را به طور کامل داخل نمایید. برای تزریق دکمه فشاری را تا انتها فشار دهید تا عدد صفر مقابل نشانگر قرار گیرد. بعد از تزریق تا زمان خارج کردن سوزن از پوست دکمه فشاری را کامل فشرده نگه دارید. سوزن باید حداقل ۶ ثانیه زیر پوست بماند تا اطمینان حاصل شود که دوز کامل وارد بدن شده است.



درپوش بزرگ خارجی سرسوزن را بگذارید و سوزن را در خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید تا باز شود. سرسوزن را دور انداخته و درپوش قلم را مجدد در جای خود قرار دهید.

بهتر است، برای هر تزریق از یک سوزن جدید استفاده کنید و سرسوزن را بعد از هر تزریق جدا نمایید. در غیر این صورت ممکن است به هنگام تغییر دما انسولین به بیرون نشت کند.



بیمارستان شهدا لنجان

## نحوه تزریق انسولین قلمی



واحد آموزشی به بیمار  
بازنگری: بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت: Sh.L/EP/001/CI  
شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

52237326 (داخلی 2209)

www.shelenjan.mui.ac.ir



## 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.

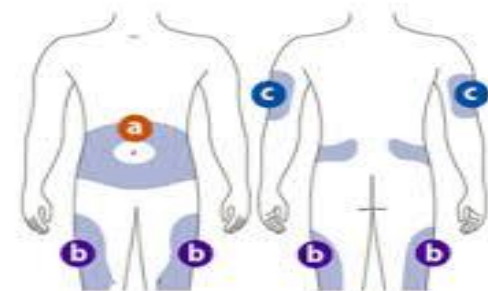


**نکته:** سرعت جذب در شکم از تمام نقاط بالاتر است. سرعت جذب در ناحیه بازوها بیشتر از باسن و رانها می باشد.

- محل تزریق را به جای ماساژ، فشار دهید.
- جهت پیشگیری از آسیب به پوست در محل تزریق، ناحیه 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 سانتی متر نسبت به محل تزریق قبلی فاصله دهید.

**شایعترین مواردی که موجب آسیب به قلم می گردد:**

در صورتیکه سرسوزن به طور صحیح سر قلم قرار نگیرد. عدم توجه به شرایط دمایی مناسب جهت نگهداری از قلم انسولین در حال استفاده



## روش نگهداری انسولین

قلم انسولینی که باز نشده است را حتما در دمای ۲ الی غیر قابل ۸ درجه سانتیگراد داخل یخچال نگهداری کنید. قلم انسولین خارج از یخچال بعد از ۳۰ روز استفاده می شود.

هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید. 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 دردناک است). هر قلم جهت استفاده یک نفر می باشد. از پر کردن مجدد قلم خودداری کنید.

## نشانه های فاسد بودن انسولین

انسولین 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: جامه نگر. ۱۳۸۸.