اندازه گیری قند خون

- شما می توانید با نوارهای ادراری و یا گلوکومتر میزان قند خود را اندازه گیری نمایید.
- نوارهای ادراری ممکن است اندازه دقیق از میزان قند را نشان ندهند زیرا : داروهایی مثل آسپرین و آنتی بیوتیک ها بر نتیجه آزمایش ادرار تاثیر می گذارند. در صورت پائین بودن قند خون زیر mg/dl 180 این آزمایش منفی خواهد بود.
- استفاده از قند سنج (گلوکومتر) برای اندازه گیری قند خون، دقیق تر و مناسب تر می باشد خریداری کنید و بر اساس دستورالعمل از آن استفاده نمایید.

انواع انسولین

انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید شده و باعث می شود قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

انواع انسولین	شروع اثر	حداکثر اثر	مدت زمان اثر	رنگ
کوتاه اثر(رگولار)	30 تا 60 دقیقه	4 تا 5 ساعت	6 تا 8 ساعت	شفاف
بلند اثر یا NPH	60 تا 90 دقیقه	4 تا 12 ساعت	16 تا 24 ساعت	کدر

- در صورت استفاده از دو نوع انسولین باید هر دو را در یک سرنگ کشید. ابتدا انسولین رگولار(شفاف) و سپس NPH (شیری)طبق دستور پزشک بکشید این مخلوط را حداکثر 5 تا 15 دقیقه بعد از مخلوط کردن تزریق کنید و اگر یک نوع انسولین داخل سرنگ دارید تا یک هفته می توانید در یخچال نگهداری کنید .
- ویالهای انسولین باید در درب یخچال نگهداری شوند از قرار دادن در درجه حرارت بالا (مقابل نور مستقیم آفتاب)و یخ زدگی خودداری کنید.

وسایل مورد نیاز تزریق انسولین

1- سرنگ مخصوص تزریق انسولین
2- انسولین (حتماً در یخچال نگهداری شود)
3- ضد عفونی با الکل در صورت تمییز بودن پوست ضرورتی ندارد

توجهات قبل از تزریق

- قبل از تزریق انسولین، شیشه انسولین را از نظر نوع انسولین، تاریخ مصرف بررسی نمایید.
- تزریق انسولین سرد درناک است 30 دقیقه قبل از تزریق انسولین را از یخچال خارج کرده و در دمای اتاق قرار دهید.
- از تکان دادن بیش از حد شیشه خودداری کنید زیرا باعث از بین رفتن قدرت دارو می شود. در مورد انسولین NPH قبل از مصرف برای یکنواخت شدن مایع انسولین شیشه را به صورت افقی و ارام بین کف دست بغلتانید.

- شیشه حاوی انسولین را از نظر وجود ذرات خارجی و یخ زدگی بررسی کنید انسولین رگولار باید کاملاً شفاف باشد در صورت کدر شدن این نوع انسولین قدرت اثر خود را از دست داده است.
- برای تزریق از سرنگ انسولین 100 واحدی استفاده کنید هر خط کوچک 2 واحد محسوب می شود.

محل های تزریق انسولین

1- روی بازوها به طرف پشت (سطح خارجی بازو)
2- روی ران به طرف بیرون پا (سطح قدامی ران)
3- روی شکم (دو طرف شکم به فاصله 4 انگشت و دور ناف)
4- روی باسن محل تزریق عضلانی

زاویه تزریق

زاویه تزریق در نواحی مختلف بدن متفاوت است ناحیه بازوها و ران ها با زاویه 45 درجه و در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم تزریق شود.
با توجه به قطر عضله محل تزریق، زاویه تغییر می کند در افراد چاق در ناحیه بازو وران نیز زاویه 90 درجه می باشد.

طریقه تزریق انسولین

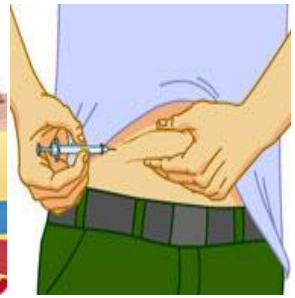
1- قبل از تزریق دست های را بشویید.

2- در صورت تمیز نبودن ناحیه تزریق را با پنبه الکل ضد عفونی کنید و صبر کنید تا کاملاً تبخیر شود.

3- پوست محل تزریق را با یک دست بکشید و محل تزریق را ثابت نگهدارید با دست دیگر سرنگ را در محل با زاویه مورد نیاز (45 یا 90 درجه) وارد کنید.

4- مقداری هوا به داخل سرنگ کشیده و داخل ویال انسولین کنید در صورت استفاده از دو نوع انسولین هوا وارد هر دو شیشه نمایید و بعد از کشیدن انسولین به داخل سرنگ حباب های هوا را خارج کنید تا مقدار انسولین تزریقی صحیح باشد.

5- سرسوزن را با ملایمت وارد پوست کنید و بدون آسپیره کردن پیستون را تا ته فشار دهید و با همان زاویه بدون تغییر مکان سوزن خارج کنید و محل را چند ثانیه فشار دهید هرگز محل را ماساژ ندهید.



به موارد زیر حتماً دقت کنید

- انسولین پس از تزریق در بعضی از نواحی سریعتر جذب می شود. سرعت جذب در شکم بیشتر است و به ترتیب در بازو، ران و باسن کاهش می یابد.

- تزریق مکرر در ناحیه، موجب از بین رفتن بافتهای آن ناحیه شده و جذب دیرتر انسولین می شود بنابراین محل تزریق را به صورت دوره ای تغییر دهید. فاصله هر تزریق با محل تزریق قبلی 1 تا 2 سانتیمتر باشد.
- اگر قصد ورزش کردن دارید انسولین را به عضوی که در ورزش بیشتر کار دارد تزریق نکنید. مثلاً در فوتبال به پا تزریق نشود. هنگام ورزش از مواد غذایی بیشتری استفاده کنید.
- حتماً ترتیب صحیح غذا خوردن را رعایت فرمایید. زمان تزریق انسولین را با مصرف مواد غذایی تنظیم نمایید. زمان مناسب جهت تزریق ، نیم ساعت قبل از غذا (صبحانه – نهار – شام) و ساعت معینی از روز می باشد.
- **علائم هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون (شامل گیجی،لرزش اندام ها، عرق سرد، ضعف و گرسنگی، تاری دید)** را به خاطر داشته و در هنگام کاهش قند خون از مواد قندی که سریع جذب می شود (1 لیوان آب قند) استفاده نمایید.
- هر ماه به پزشک مراجعه و میزان انسولین قندتان را تنظیم کنید.
- همیشه مواد قندی و کارت شناسایی خود را به همراه داشته باشید .

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

مشاور علمی: دکتر شیوا برزویی

منبع: داخلی جراحی برونر-سودارث

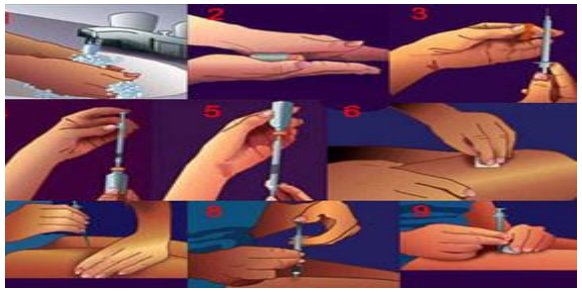
مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

راهنمای بیماران

درباره انسولین و تزریق آن

بیشتر بدانیم

شماره سند: ED-TA-59



تلفن های بیمارستان: 6 –38380703–081

آدرس سایت اینترنتی

http://beheshti.umsha.ac.ir

ویرایش 05– بازنگری شهریور98