

## نحوه تزریق انسولین

### برنامه روزانه تزریق انسولین

1. اندازه گیری قند خون

2. تزریق انسولین

3. صرف غذا

### درباره نحوه تزریق انسولین رعایت نکات زیر الزامی است:

- ❖ مکان های تزریق انسولین شامل دور ناف، ران ها و بازو می باشد
- ❖ برای جلوگیری از تغییرات موضعی بافت چربی (لیپودیستروفی) توصیه می شود که فاصله محل تزریق از محل تزریق قبلی دو و نیم سانتی متر باشد
- ❖ از تزریق انسولین درعضو فعال به دلیل افزایش سرعت جذب خودداری شود
- ❖ تزریق باید با دستان پاکیزه و در محل مناسب و تمیز صورت گیرد
- ❖ بعد یا قبل از دوش آبگرم یا سونا تزریق را انجام ندهید چون افزایش درجه حرارت پوست سبب افزایش سرعت جذب انسولین می شود
- ❖ سعی کنید که از روی لباس تزریق نکنید چرا که طول سوزن کوتاه می شود و احتمال تزریق نامناسب بیشتر می شود و از طرف دیگر منطقه تزریق هم مورد بررسی قرار نمی گیرد
- ❖ از تزریق در ریشه مو، زخم ها، خال یا سایر ضایعات پوستی جداً خودداری کنید
- ❖ برای آماده کردن پوست محل تزریق ، توصیه می شود یا از الکل استفاده نشود یا در صورت استفاده از الکل صبر کنید تا پوست خشک شود
- ❖ در صورت تزریق قبل از خشک شدن پوست ممکن است الکل به داخل بافت رفته و موجب قرمزی محل تزریق شود
- ❖ پس از پایان تزریق پنبه به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار داده شود و از ماساژ محل تزریق اجتناب شود

## مکان های تزریق انسولین

- **محل درست تزریق انسولین در بازو:** محل درست تزریق انسولین در بازو به فاصله ی ۴ انگشت از کتف و ۴ انگشت از آرنج بالاتر تزریق باید انجام شود. یا اینکه دست خود را بر روی شانه ی دیگر خود قرار دهید و تزریق را بر روی برآمدگی بازو انجام دهید
- **محل درست تزریق انسولین در شکم:** توجه کنید که **قسمت بالا و زیرناف نباید انسولین تزریق کرد.** در صورت تزریق در این مکان اتفاق نا هنجاری نمی افتد، اما دو مکان جای مناسبی برای تزریق انسولین نیست. جای مناسب در فاصله ی ۴ انگشت دو طرف ناف می باشد
- **محل درست تزریق انسولین در ران:** فرض کنید که دست خود را در جیب شلوارتان قرار داده اید در این ناحیه شما می توانید در ران خود انسولین تزریق کنید

### سحر شاه وردی

#### واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221