سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
بهداشت و درمان گچساران

پمفلت آموزشی مصرف انسولین در منزل

انسولین چیست؟

انسولین دارویی است که به کنترل قند خون کمک می کند و باید طبق دستورپزشک و به صورت تزریق زیر جلدی استفاده شود.

زمان مصرف انسولین :

1- سریع الاثر
2- کوتاه اثر
3- طولانی اثر
4- با ترکیبی باشند.
5- زمان تزریق را خود سرانه تغییر ندهید.
6- اگر یک نوبت را فراموش کردید : با پزشک یا پرستار مشورت کنید.

محل های صحیح تزریق:

- تزریق باید زیر پوست (نه داخل عضله) انجام شود.
- شکم (بهترین محل).
- ران
- بازو
- باسن
- هر بار محل تزریق را چرخش دهید.
- حداقل 2 سانتی متر فاصله بین تزریق ها رعایت شود.

مراحل صحیح تزریق انسولین :

1- شستن دستها
2- برسی نام انسولین وتاریخ انقضاء
3- تمیزکردن محل تزریق
4- گرفتن پوست بین دو انگشت
5- تزریق با زاویه 90 درجه
6- نگه داشتن سوزن 10 – 5 ثانیه
7- خارج کردن سوزن وعدم ماساژ محل

نگهداری صحیح انسولین :

- انسولین باز نشده ⟵ یخچال (8 – 2 درجه).
- انسولین در حال مصرف ⟵ دمای اتاق (حداکثر 30 درجه).

- یخ نزند.
- در معرض نور وگرما نباشد.
- داخل فریزر قرار نگیرد.

☐ **علائم افت قند خون (هیپوگلیسمی)**

در صورت مشاهده سریع اقدام کنید :

1- لرزش – تعریق سرد – تپش قلب – ضعف وسرگیجه – گرسنگی شدید
2- اقدام فوری : 4- 3 حبه قند یا نصف لیوان آب میوه پس از 15 دقیقه قند را دوباره چک کنید.

☐ **علائم افزایش قند خون:** تشنگی شدید ، تکرر ادرار ، خشکی دهان ، خستگی

در صورت تداوم به پزشک مراجعه کنید.

☐ **نکات مهم :**

- انسولین را بافرد دیگر مشترک استفاده نکنید.
- سوزن مصرف شده را در ظرف درب دار بیندازید.
- بدون نظر پزشک ، دوز را کم یا زیاد نکنید.
- قند خون را طبق برنامه کنترل و ثبت کنید.

☐ **چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم ؟**

☐ افت یا افزایش مکرر قند
☐ تب، عفونت ، استفراغ
☐ بارداری
☐ عدم کنترل قند با انسولین

یاد آوری:

تزریق صحیح انسولین : کنترل قند = پیشگیری از عوارض

سوپروایزر آموزشی بیمارستان بعثت گچساران