



انسولین:

انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند تا از گلوکز (قند) برای تولید انرژی استفاده کنند. در دیابت نوع ۱ بدن انسولین تولید نمی‌کند ولی در دیابت نوع ۲ بدن انسولین تولید میکند منتها نمی‌تواند به‌درستی از آن استفاده کند. این موضوع باعث می‌شود که لوزالمعده نتواند انسولین موردنیاز بدن را تولید کند. معمولاً بیماری دیابت با رژیم غذایی مناسب، ورزش، درمان دارویی (تزریق میزان موردنیاز انسولین) کنترل می‌شود. بیماران مبتلا به بیماری دیابت نوع لازم است برای ادامه‌ی زندگی انسولین تزریق کنند و بهتر است که خودشان نحوه تزریق انسولین را یاد بگیرند.

روش‌های تزریق انسولین:

روش‌های مختلفی برای تزریق انسولین وجود دارد. سرنگ، قلم انسولین، پمپ‌های انسولین و جت اینجکتور (افشانه‌ی بدون سوزن زیرپوستی) از راه‌های دریافت انسولین هستند. پزشک کمک می‌کند که بهترین روش را برای خودتان انتخاب کنید. استفاده از سرنگ معمول‌ترین روش تزریق انسولین است. این روش ارزان‌تر از روش‌های دیگر است.

محل‌های تزریق انسولین :

انسولین به‌صورت زیرجلدی در چربی زیر پوست تزریق می‌شود. در این نوع تزریق، از یک سوزن کوتاه برای تزریق انسولین به لایه‌ی چربی بین پوست و ماهیچه استفاده می‌شود.

انسولین باید در بافت چربی و درست زیر پوست شما تزریق شود. اگر انسولین را عمیق‌تر به عضله‌تان تزریق کنید، بدن‌تان آن را خیلی سریع جذب می‌کند. این روش تزریق معمولاً دردناک‌تر است و ممکن است تأثیر انسولین را زودتر از بین ببرد. همچنین تزریق عمیق انسولین می‌تواند منجر به کاهش بیش از حد سطح قند خون شود.

در صورت تزریق هرروزه‌ی انسولین، باید محل تزریق را دائم عوض کنید. انجام این کار بسیار مهم است، زیرا استفاده از یک نقطه‌ی همیشگی برای تزریق، ممکن است منجر به «لیپودیستروپی پیش‌رونده» شود. در این وضعیت، چربی زیر پوست یا از بین می‌رود و یا بیش از حد ساخته می‌شود. همین مسئله باعث ایجاد توده‌های برآمده یا فرورفتگی‌هایی می‌شود که در جذب انسولین اختلال ایجاد می‌کنند.

برای تزریق می‌توانید نقاط مختلفی از شکم‌تان را انتخاب کنید و هر بار به اندازه‌ی چند سانتی‌متر از نقطه‌ی قبلی برای تزریق فاصله بگیرید. همچنین می‌توانید از سایر اندام‌ها مانند ران، بازو و باسن برای تزریق استفاده کنید.

شکم

در بین اندام‌ها برای تزریق انسولین، شکم در اولویت قرار دارد. انسولین از این بخش از بدن سریع‌تر و مطمئن‌تر جذب می‌شود. شکم نسبت به سایر نواحی بدن بیشتر در دسترس است. برای تزریق، جایی بین پایین دنده‌ها و ناحیه‌ی شرمگاهی را انتخاب کنید و مطمئن شوید از هر طرف ناف حدود ۵ سانتی‌متر فاصله داشته باشد. همچنین از زخم‌ها، خال‌ها، لکه‌های پوستی، رگ‌های خونی آسیب‌دیده و واریس سیاهرگ‌ها نیز فاصله بگیرید. این مناطق می‌توانند در جذب انسولین اختلال ایجاد کنند.

ران

برای تزریق در ناحیه‌ی ران می‌توانید در قسمت بالایی و خارجی ران، در منطقه‌ای حدود ۱۰ سانتی‌متر زیر لگن و ۱۰ سانتی‌متر بالای زانو تزریق را انجام دهید.

بازو

برای تزریق در بازو، از قسمت دارای چربی پشت بازو که بین شانه و آرنج قرار دارد استفاده کنید.

نحوه تزریق انسولین :

قبل از تزریق، کیفیت انسولین را بررسی کنید. اگر انسولین در یخچال بود، صبر کنید تا به دمای اتاق برسد. اگر انسولین کدر شده باشد، شیشه‌ی آن را چند ثانیه بین کف دوستان‌تان بغلتانید تا محتویاتش مخلوط شود. مواظب باشید آن را تکان ندهید. انسولین با اثر کوتاه‌مدت نباید کدر باشد. همچنین از انسولین غلیظ، بافت‌دار و تغییررنگ‌داده استفاده نکنید.

۱. وسایل موردنیاز را آماده کنید

۲. سرنگ را به‌صورت قائم (طوری که سوزنش رو به بالا باشد) نگه دارید و پیستون آن را به پایین بکشید تا پیستون به اندازه‌ی مقدار مورد نظر برای تزریق برسد.

۳. درپوش‌ها را از ویال و سوزن انسولین جدا کنید. اگر قبلاً از این ویال استفاده کرده‌اید، درپوش بالای آن را با یک پد یا پنبه‌ی آغشته به الکل پاک کنید.

۴. سوزن را در داخل ویال فرو کنید و پیستون آن را به طرف پایین فشار دهید تا هوای سرنگ وارد بطری شود. سپس هوا با مقدار انسولینی که از ویال می‌کشید، جایگزین می‌شود.

۶. اگر در سرنگ حباب وجود دارد، به آرامی روی آن ضربه بزنید تا حباب‌ها به سمت بالا بروند. پیستون سرنگ را فشار دهید تا حباب‌ها را به داخل ویال برگردانید. پیستون را دوباره بکشید تا به دُرّ صحیح برسید.

۷. ویال انسولین را پایین بگذارید. دست‌تان را از روی پیستون سرنگ بردارید و سرنگ را طوری با انگشتان‌تان بگیرید که انگار دارت در دست دارید.

۸. محل تزریق را با پد الکلی تمیز کنید و بگذارید تا چند ثانیه قبل از تزریق، خشک شود.

۹. برای آنکه از تزریق در عضله جلوگیری کنید، چند سانتی متر از پوست ناحیه تزریق را بین انگشتان تان بگیرید و بالا بیاورید. سپس سوزن را با زاویه ۹۰ درجه وارد کنید و پیستون آن را به داخل فشار دهید و ۱۰ ثانیه صبر کنید. برای سوزن‌های کوتاه نیازی به بالا آوردن پوست ناحیه تزریق نیست.

۱۰. بلافاصله پس از فرو کردن سوزن و فشار دادن پیستون، پوست کشیده شده را رها کنید. پس از تزریق، محل آن را نمالید. اگر در محل تزریق، خونریزی دیدید، آن را با فشار آرام گاز پانسمان، کنترل یا بانداز کنید.

۱۱. سوزن و سرنگ را پس از استفاده، در ظرف مقاوم در برابر سوراخ شدن بگذارید.