

راهنمای ۱ دانستی‌های دیابت

محل‌های تزریق انسولین

۳



تهیه و تنظیم:

مرکز تحقیقات دیابت
پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران



<http://emri.tums.ac.ir>

به عنوان مثال:

■ شکم را برای تزریق انتخاب کرده و یک ماه از آن استفاده کنید. سپس ناحیه تزریق را تغییر دهید.

■ هر محل را برای یک زمان تزریق اختصاص دهید. مثلاً "ممکن است انسولین صبح را در شکم و شب را در ران تزریق کنید."

موارد قابل توجه:

■ زمان معمول تزریق انسولین رگولار ۳۰ دقیقه قبل از غذا، و برای انسولین همولوگ، نووولوک و آسپارت ۱۵-۰ دقیقه است. اگرچه، در مواردی که قند خون خیلی بالا است، ممکن است تزریق را در شکم انجام داده و یا زمان بیشتری تا خوردن غذا صبر کنید.

■ برای انسولین گلازین و دتیمیر، محل تزریق بر جذب تأثیر ندارد.

■ اگر قند خون پایین است، در ران یا باسن تزریق کرده و یا غذا را زودتر میل کنید.

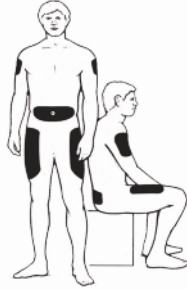
محل‌های تزریق انسولین

■ تزریق انسولین در محل‌هایی از بدن شما انجام می‌شود که بافت چربی دارند. این نواحی شامل شکم، قسمت جلوی ران‌ها، پشت بازو و یا باسن است.

■ تغییر دادن و چرخش محل تزریق بسیار مهم است. اگر همیشه فقط در یک محل تزریق کنید، پوست آن ناحیه به تدریج فرورفته و یا سفت و برجسته می‌شود علاوه بر این انسولین به خوبی جذب نمی‌شود.

■ سرعت جذب متفاوت است. جذب انسولین در شکم سریع‌تر است و بعد از آن بازوها، ران و باسن هستند. بهتر است حداقل دو محل تزریق را انتخاب کنید مگر آنکه پزشکتان توصیه‌ی دیگری داشته باشد.

نکات تزریق انسولین



شکم

توجه داشته باشید که محل تزریق در شکم را در فاصله‌ی ۲ سانتیمتری از ناف و محلی انتخاب کنید که اثری از زخم قدیمی ندارد.

ران

بهتر است که تزریق را حدوداً "۱۰ سانتی متر و یا یک به اندازه پهنای یک دست بالا تر از زانو یا پایین تر از کشاله ران انجام دهید. بهترین محل قسمت خارج ران است.

بازو

مهم است که تزریق در داخل بافت چربی، در قسمت عقب (نه طرفین) بازوها و بین شانه و آرنج انجام شود.

باسن

بهترین محل، قسمت بالایی و خارجی است باشد نه در قسمت پایین

برای ثابت بودن جذب بهتر است تمام تزریق‌ها را در یک و یا دو قسمت انجام داده و در یک دوره زمانی از آن ناحیه استفاده کنید.

