

جدول هماهنگی انسولین آسپارت (نوراپید) با وعده‌های غذایی

انسولین سریع‌الاث‌ر یعنی با غذا هماهنگ می‌شود؛ این جدول را روی یخچال بچسبانید

بخش ۱ – زمان‌بندی تزریق نسبت به غذا

شرایط	زمان تزریق	توضیح
حالت معمول	۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از شروع غذا	اوج اثر دارو هم‌زمان با جذب غذا می‌رسد
قند قبل غذا پایین (زیر حد پزشک)	درست موقع شروع غذا	فاصله تزریق و غذا کم می‌شود تا افت قند پیش نیاید
قند قبل غذا بالا	۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا (فقط با نظر پزشک)	به دارو فرصت شروع می‌دهد؛ خودسرانه دوز را اضافه نکنید
اشتهای کم سالمند	بعد از دیدن بشقاب تمام‌شده طبق برنامه پزشک	اگر غذا نخورید و انسولین بزنید، افت قند قطعی است
فراموشی تزریق قبل غذا	حداکثر ۲۰ دقیقه بعد از غذا، با نظر پزشک	پریش نوبت بدون اطلاع پزشک تصمیم‌گیری نشود

بخش ۲ – قواعد ایمنی

☐ قبل از هر تزریق قند خون را چک و در جدول ثبت کنید

☐ دوز را با شمردن کربوهیدرات وعده (طبق آموزش پزشک) تنظیم کنید

☐ همیشه چند حبه قند یا آب‌میوه کوچک در دسترس باشد

☐ قلم در حال استفاده تا ۲۸ روز در دمای اتاق؛ ذخیره در یخچال

☐ بین وعده‌ها میان‌وعده را جا نیندازید؛ آسپارت «عقب» نمی‌ماند

☐ ورزش ناگهانی بعد از تزریق، افت قند را چند برابر می‌کند

هشدار سالمندان: با ضعف بینایی، دوز را یک نفر دیگر دوباره چک کند؛ اشتباه یک صفر در دوز آسپارت یعنی افت قند شدید. اگر سالمند بعد از تزریق غذا را نخورد، قند را هر ۱۵ دقیقه کنترل و با پزشک تماس بگیرید.

بخش ۳ – جدول ثبت نوبت‌های آسپارت

وعده	ساعت غذا	قند قبل غذا	دوز تزریق‌شده	ساعت تزریق	یادداشت
صبحانه					
ناهار					
شام					
میان‌وعده					

نکته: این جدول را هر هفته به پزشک نشان دهید؛ الگوی «قند قبل غذا × دوز × ساعت غذا» دقیق‌ترین نقشه تنظیم درمان است.

آموزش تزریق و هماهنگی دارو با غذا توسط پرستار در منزل – کرج و البرز

0764 767 0912

