

چک لیست ایمنی تزریق انسولین در منزل

راهنمای گام به گام برای بیماران دیابتی و خانواده‌ها: آماده‌سازی، تکنیک صحیح، نکات نگهداری و مدیریت افت قند – به روز ۱۴۰۴

۱) چک لیست آماده‌سازی قبل از هر تزریق

☐ شست‌وشوی کامل دست‌ها با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه)

☐ کنترل تاریخ انقضا قلم/ویال انسولین و تاریخ باز شدن بسته

☐ کنترل ظاهر انسولین: انسولین شفاف نباید کدر باشد؛ انسولین شیری (NPH) باید بعد از چرخاندن آرام یکنواخت شود

☐ آماده‌سازی قند سریع‌الجذب (۳ حبه قند، آب‌میوه یا ژل گلوکز) کنار تخت بیمار

☐ نوک سوزن جدید برای هر بار تزریق – استفاده مجدد از سوزن ممنوع

☐ الکی آماده و پنبه خشک؛ عینک یا عدسی در صورت ضعف بینایی تزریق‌کننده

☐ کنترل قند خون قبل از تزریق (در بیماران نیازمند کنترل منظم)

☐ یادداشت ساعت تزریق در جدول پیگیری دیابت

۲) نقاط صحیح تزریق و چرخش محل

ناحیه تزریق	موقعیت دقیق	نکته جذب
شکم (بهترین)	دو انگشت فاصله از ناف، اطراف ناف	سریع‌ترین و یکنواخت‌ترین جذب؛ اولویت انسولین سریع
بازو	یک‌سوم خارجی عضله بازو (بین شانه و آرنج)	جذب متوسط؛ مناسب تزریق با کمک دیگران
ران	یک‌سوم جلویی ران، وسط	جذب کندتر؛ برای انسولین‌های پایه مناسب‌تر
باسن	ربان بالایی خارجی	کندترین جذب؛ از عصب سیاتیک فاصله بگیرید

قانون چرخش: محل تزریق را در هر نوبت به اندازه عرض یک انگشت جابه‌جا کنید و از تکرار مکرر در یک نقطه بپرهیزید – لیپوهیپرتروفی (توده چربی) جذب انسولین را نامنظم می‌کند و قند خون را بی‌ثبات می‌سازد.

۳) هشدارهای مهم

افت قند (هیپوگلیسمی): تعریق سرد، لرزش دست، تپش قلب، گرسنگی شدید، گیجی. اقدام فوری: خوردن ۱۵ گرم قند سریع (۳ حبه یا نصف لیوان آب‌میوه)، انتظار ۱۵ دقیقه، کنترل مجدد؛ اگر قند زیر ۷۰ ماند، تکرار کنید. هیچ‌وقت بیمار بی‌هوش را چیزی نخورانید – فوری اورژانس ۱۱۵.

انقضا و نگهداری: قلم‌های باز در دمای اتاق (زیر ۲۵ درجه، دور از آفتاب) حداکثر ۲۸ روز معتبرند؛ بسته‌های بازنشده در یخچال (۲ تا ۸ درجه) نگه داشته شوند و هرگز فریز نشوند.

تزریق ایمن انسولین، سرم و دارو در منزل با پرستار مجرب

0764 767 0912

