

نقشه چرخش محل تزریق انسولین

چرخش درست = جذب قابل پیش‌بینی + پوست سالم؛ همراه جدول ثبت ناحیه‌ها

بخش ۱ – چهار ناحیه تزریق و سرعت جذب

ناحیه	سرعت جذب	مناسب برای	نکته مهم
شکم (۲ سانتی‌متر دورتر از ناف)	سریع‌ترین	انسولین سریع (آسپارت و مشابه)	از ناحیه دور ناف و جای زخم و کش سیم شلوار فاصله بگیرید
بازو (یک‌سوم خارجی)	متوسط	همه انواع با کمک دیگران	چربی کافی ندارد؛ داخل عضله نزدیک
ران (جلو و خارج ران)	آهسته‌تر	انسولین پایه و شبانه	از داخل ران و نزدیک زانو فاصله بگیرید
باسن (ربع بالایی خارجی)	آهسته‌ترین	انسولین پایه	کمترین ریسک تزریق عضلانی

بخش ۲ – قواعد چرخش (روش تیک‌تاک)

- ☐ هر ناحیه را به شبکه‌های ۱ تا ۲ سانتی‌متری تقسیم کنید (مثل تخت‌های شطرنج)
- ☐ در یک ناحیه از شبکه ۱ شروع کنید و پله‌پله تا شبکه آخر بروید
- ☐ دور کامل که تمام شد، به ناحیه بعدی بروید؛ به نقطه قبلی برنگردید
- ☐ حداقل ۲ تا ۴ هفته طول می‌کشد تا یک نقطه دوباره سالم استفاده شود
- ☐ از هر نقطه برجسته، سفت یا کبود به‌کلی صرف‌نظر کنید و به پزشک بگویید
- ☐ ثبت کنید: هر روز کدام ناحیه، کدام نقطه؛ جدول پایین همین کار را آسان می‌کند

بخش ۳ – جدول ثبت چرخش هفتگی

روز	ناحیه (شکم/بازو/ران/باسن)	نقطه در شبکه (مثلاً شکم-۲-ج۳)	پوست سالم است؟
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

هشدار لیپوهیپرتروفی: تزریق مکرر در یک نقطه برجستگی چربی می‌سازد؛ جذب انسولین در این نواحی غیرقابل پیش‌بینی است و قند نوسان می‌کند. برجستگی‌ها را لمس کنید و به پرستار نشان دهید – نقشه چرخش جدید با آموزش حضوری راه‌اندازی می‌شود.

راه اندازی نقشه چرخش و آموزش عملی تزریق در منزل – کرج و البرز

0764 767 0912

فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت hilahealth.com

tel: 09127670764 | hilahealth.com

هیلا هلت | خدمات پرستاری و پزشکی در منزل کرج و البرز