راهنمای انسولین NPH — زمان‌بندی و تزریق درست

انسولین میان‌اثر (بیوسولین NPH / انسولاتارد / هومولین N) — این برگه کنار داروی سالمند بماند

بخش ۱ — قواعد طلایی NPH

- ☐ NPH انسولین «پایه» است و ارتباطش با غذا غیرمستقیم است؛ معمولاً روزی دو بار (صبح/شب) به فاصله حدود ۱۲ ساعت تزریق می‌شود
- ☐ قلم‌دار و ویال هر دو در بازار هست؛ ویال NPH باید قبل از کشیدن، آرام در کف دست غلتانده شود تا یکنواخت شیری شود — هرگز تکان شدید ندهید
- ☐ گره‌های خونی و کبودی نشانه تکنیک غلط است؛ محل‌ها را بچرخانید (شکام/ران/بازو) و از یک نقطه پشت‌سرهم استفاده نکنید
- ☐ بعد از تزریق صبر نکنید «قند می‌افتد»؛ NPH اثرش را از ۱-۲ ساعت بعد شروع و تا ۱۲-۱۸ ساعت ادامه می‌دهد
- ☐ قند ناشتا و قند شب را در دفترچه ثبت کنید؛ دوز پایه را فقط پزشک با روند چند روزه تنظیم می‌کند
- ☐ ویال بازنشده در یخچال (نه فریزر)؛ ویال بازشده تا ۲۸ روز در دمای اتاق سالم است
- ☐ همیشه یکی-دو ویال ذخیره داشته باشید؛ قطع ناگهانی NPH خطرناک است

بخش ۲ — جدول ساعت‌بندی نمونه (طبق نسخه پزشک جابه‌جا شود)

ساعت	اقدام	نکته
۷:۰۰ صبح	قند ناشتا + تزریق NPH صبح (دوز طبق نسخه)	صبحانه ۳۰-۶۰ دقیقه بعد (اگر رگولار/آسپارت هم دارید)
۱۳:۰۰	قند قبل ناهار در روزهای تنظیم دوز	افت قند ظهر = خبر برای پزشک
۱۹:۰۰ شب	تزریق NPH شب	شام منظم؛ حذف شام با NPH = خطر هیپو شبانه
۲:۰۰-۳:۰۰ صبح (روزهای نمونه‌گیری)	قند ۳ صبح گاهی لازم است	افت شبانه = تنظیم دوز شب توسط پزشک

هیپوگلیسمی (قند پایین): لرزش، عرق سرد، تاری دید، گیجی — فوراً ۱۵ گرم قند سریع (۳ حبه قند/نصف لیوان آبمیوه)، ۱۵ دقیقه بعد اندازه‌گیری. سالمند بی‌حالت یا بی‌هوش: هیچ خوراکی ندهید — اورژانس ۱۱۵. اگر شب‌ها عرق سرد یا کابوس می‌بیند، قند ۳ صبح بگیرید و به پزشک گزارش کنید.

نکته پرستاری: اگر بین‌ایی تزریق سخت است یا سالمند بینایی/مهارت دست ضعیفی دارد، پرستار هیلا هلث تزریق را در منزل انجام می‌دهد و تکنیک را به خانواده آموزش می‌دهد — محل تزریق و چرخش آن را در مقاله «محل تزریق انسولین» همین سورس بخوانید.

تزریق انسولین و پایش قند در منزل — کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com — فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت