



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL



کلیات انسولین

عنوان	کلیات انسولین
کد پمفلت	NO-BK-205
تهیه و تنظیم	واحد آموزش
تاریخ بازنگری	آبان ماه ۱۴۰۳

برای دریافت کتابچه آموزشی کد بالا را اسکن کنید

می توان زیر پوست قرار داد و تا ۶ ماه از آن استفاده کرد. برای این نوع، پزشک یک روش جزئی را برای قرار دادن دستگاه انجام می دهد. اگر از CGM استفاده می کنید، ممکن است هم چنان نیاز باشد قند خون خود را با خارش دادن به پوست خود چک کنید. این امر به ویژه زمانی مهم است که سطح قند شما به سرعت در حال تغییر است، یا اگر فکر می کنید که ممکن است مانیتور شما به درستی کار نکند. و زمان انجام این کار بستگی به دستگاهی دارد که استفاده می کنید .

قند خون نیاز به توجه

کمتر از ۹۰

بیشتر از ۲۵۰

منبع :

Uptodate 2024

بررسی سطح قند خون مهم است زیرا می تواند به شما بگوید: اگر سطح قند خون شما خیلی پایین یا خیلی زیاد شود اگر بیش از حد انسولین استفاده کنید، سطح قند خون شما می تواند خیلی پایین بیاید. اگر از انسولین کافی استفاده نکنید، سطح قند خون شما می تواند بیش از حد بالا رود. سطوح خیلی پایین یا خیلی زیاد می تواند منجر به مشکلات جدی شود. با پزشک یا پرستار خود در مورد اینکه اگر سطح قند خون شما خیلی پایین یا خیلی زیاد شد چه کاری انجام دهید .

چه تغییراتی در دوز بعدی انسولین خود ایجاد کنید؟

دانستن سطح قند خون به شما کمک می کند تا دوز بعدی

انسولین خود را انتخاب کنید

چگونه سطح قند خون خود را در خانه چک کنم؟

برای بررسی سطح قند خون خود می توانید از یک "نمایشگر قند خون" یا "نمایشگر مداوم گلوکز" ("CGM") استفاده کنید. اکثر افرادی که از انسولین استفاده می کنند می توانند از هر نوع دستگاه استفاده کنند.

به طور کلی:

اکثر دستگاه های سنجش قند خون به همین ترتیب عمل می کنند. برای گرفتن یک قطره خون، پوست خود را خراش می دهید. بسیاری از مردم نوک انگشتان خود را خراش می دهند اما می توانید سایر قسمت های بدن را سوراخ کنید سپس قطره خون را داخل مانیتور بریزید. پس از چند ثانیه، مانیتور سطح قند خون شما را نشان می دهد.

دستگاه های CGM همیشه سطح قند شما را اندازه گیری می کنند. با CGM، شما یک سنسور مخصوص می پوشید که با یک چسب چسبنده به پوست شما متصل می شود. قند موجود

آموزش بیمار: استفاده از انسولین

انسولین چیست؟

انسولین دارویی است که بسیاری از افراد مبتلا به دیابت به عنوان بخشی از درمان خود از آن استفاده می کنند. دیابت اختلالی است که نحوه استفاده بدن فرد از قند را مختل می کند. این امر باعث تجمع قند در خون می شود.

انسولین می تواند سطح قند خون فرد را کاهش دهد. معمولاً به تزریق زیرجلدی توسط خود فرد است.

آیا انواع مختلفی از انسولین وجود دارد؟

بله همه انواع انسولین می توانند سطح قند خون را کنترل کنند. اما برخی از انواع انسولین سریعتر از انواع دیگر شروع به اثر می کنند یا مدت اثر طولانی تری دارند.

بسیاری از افراد هر روز از ۲ نوع مختلف انسولین استفاده می کنند تا بدن آنها در تمام روز و شب انسولین داشته باشد.

چند بار در روز باید از انسولین استفاده کنم؟

بستگی دارد. پزشک با شما همکاری خواهد کرد تا یک برنامه در مانی تهیه کند که به شما بگوید:

زمان استفاده از انسولین کی باشد

چه نوع انسولینی استفاده شود

میزان مصرف انسولین

برخی از افراد ۱ یا ۲ بار در روز و در زمان مشخصی از انسولین استفاده می کنند. اما بسیاری از افراد ۳ بار یا بیشتر در روز، معمولاً قبل از هر وعده غذایی، از انسولین استفاده می کنند.

چه مقدار انسولین استفاده کنم؟

گاهی اوقات، افراد باید دوز انسولین خود را انتخاب کنند. هنگام انتخاب میزان مصرف انسولین، باید به موارد زیر فکر کنید:

در وعده غذایی بعدی چه چیزی بخورید

قصد دارید چقدر ورزش کنید

سطح قند خون شما چقدر است

همچنین، احتمالاً باید دوز انسولین خود را تغییر دهید اگر:

جراحی کنید، بیمار شوید یا باردار شوید

بیرون غذا بخورید یا سفر کنید

افزایش یا کاهش وزن داشته باشید.

از پزشک یا پرستار خود پرسید که چگونه دوز انسولین خود را در این زمان ها تغییر دهید.

چگونه به خودم انسولین بزنم؟

پزشک یا پرستار به شما آموزش می دهد که چگونه به خودتان انسولین بدهید

استفاده از انسولین قلمی راحت تر از سرنگ های انسولین است. آنها دارای سرنگهای انسولین از قبل پر شده و یک سوزن هستند. یک دستگیره در انتهای قلم ها وجود دارد که می توانید با چرخاندن آن تعداد واحدهایی را که باید تزریق شود را مشخص کنید. اگر نمی توانید دستگیره را برای تنظیم دوز بچرخانید، یعنی انسولین کافی در قلم باقی نمانده است. پس یک قلم جدید شروع کنید.

اگر از ویال و سرنگ استفاده می کنید، مطمئن شوید که از سرنگ مناسب برای نوع انسولین خود استفاده می کنید. استفاده از سرنگ نادرست همراه با انسولین می تواند باعث مصرف بیش از حد انسولین شود و این خطرناک است ..

بخشی از بدن را انتخاب کنید. می توانید از قسمت های مختلف بدن برای تزریق انسولین استفاده کنید. هر بار که به خودتان تزریق می کنید نواحی را تغییر دهید یا "چرخش" کنید.

مقداری از پوست را فشار دهید و سریع سوزن را وارد کنید پیستون را تا آخر به پایین فشار دهید و پس از انجام تزریق تا ۵ بشمارید.

پوست را رها کنید و سوزن را بردارید.

سوزن را در ظرفی که برای سوزن های مستعمل ساخته شده است دور بیندازید. اگر از سرنگ استفاده کردید، آن را نیز دور بیندازید.

هرگز از قلم انسولین شخص دیگری استفاده نکنید (حتی اگر سوزن آن عوض شده باشد) یا اجازه ندهید شخص دیگری از قلم شما استفاده کند.

پمپ انسولین چیست؟

پمپ انسولین وسیله ای است که به آرامی انسولین را در بدن آزاد می کند

انسولین از طریق یک لوله نازک از پمپ از طریق سوراخی در پوست به بدن می رود

دستگاه در تمام روز و شب به کار خود ادامه می دهد.

انسولین استنشاقی چیست؟

انسولین استنشاقی پودر انسولین است که در ریه ها تنفس می شود. پودر انسولین در یک کارتریج است که می تواند در یک دستگاه تنفسی کوچک مانند یک استنشاق کننده آسم قرار گیرد.

دستگاه استنشاقی را در دهان خود قرار دهید و هنگامی که نفس می کشید، انسولین پودر شده وارد ریه های شما می شود. اکثر افراد مبتلا به دیابت به جای انسولین استنشاقی از تزریق انسولین یا پمپ استفاده می کنند .

چگونه بفهمم که مقدار مناسبی از انسولین مصرف می کنم؟

برای اینکه بدانید آیا مقدار مناسبی از انسولین مصرف می کنید، سطح قند خون خود را در خانه بررسی کنید. اکثر پزشکان توصیه می کنند افرادی که در هر وعده غذایی از انسولین استفاده می کنند حداقل ۴ بار در روز سطح قند خون خود را بررسی کنند.

چرا باید سطح قند خونم را چک کنم؟