

انسولین NPH چیست و چه کاری انجام می دهد؟

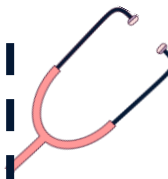
- انسولین NPH یک "انسولین متوسط الاثر" است.
- کار آن این است که قند خون شما را در فاصله بین وعده های غذایی (مثلاً بین صبحانه تا ناهار) یا در طول خواب کنترل کند.
- تفاوت اصلی آن با انسولین های سریع الاثر: دیرتر شروع به اثر می کند، اما اثر آن برای چندین ساعت در بدن می ماند. این انسولین برای پایین آوردن فوری قند خون بعد از غذا طراحی نشده است.

ویژگی های مهم انسولین NPH

- شکل ظاهری: کدر یا ابری مانند است. این کاملاً طبیعی است.
- عملکرد بسیار مهم: قبل از هر بار استفاده، باید آن را به آرامی بین کف دستتان بغلتانید (مالش ندهید) تا زمانی که مایع به طور یکنواخت شیری یا کدر شود. اگر ذرات جامد یا تکه های یخ زده دیدید، آن را دور بیندازید.
- دارای "اوج اثر" یا "پیک": این انسولین بعد از چند ساعت به حداکثر اثر خود می رسد. این زمانی است که خطر افت قند خون بیشتر است و باید حواستان به علائم باشد.

نحوه و زمان تزریق ؟

- زمان تزریق: بستگی به دستور پزشک دارد. ممکن است:
- صبحگاه تزریق شود تا اثر آن در طول روز بخش شود.
- شبگاه تزریق شود تا قند خون در طول شب کنترل شود.
- دو بار در روز (صبح و شب) تزریق شود.
- حتماً زمان بندی دقیق را از پزشک خود بپرسید و به آن پایبند باشید.
- محل تزریق: در چربی زیر پوست (شکم، ران، باسن یا پشت بازو) تزریق می شود.
- محل تزریق را مرتب عوض کنید



انسولین NPH

تهیه کننده : واحد آموزش به بیمار بیمارستان خاتم الانبیا شهرستان بافت
تایید کننده : خانم دکتر حمزه نژاد داروساز و مسئول فنی داروخانه بیمارستان
/ خانم دکتر سلطانی داروساز و مسئول فنی داروخانه
کد سند: P-PH /C-T /28 /01



نکات کلیدی و هشدارها

- مخلوط کردن با انسولین سریع‌الاث‌ر: گاهی پزشک دستور می‌دهد که NPH را با یک انسولین سریع‌الاث‌ر (مثل رگولار) در یک سرنگ مخلوط کنید. در این صورت، حتماً ابتدا انسولین شفاف (سریع‌الاث‌ر) و سپس انسولین کدر (NPH) را بکشید. این ترتیب بسیار مهم است.
- نگهداری:
- ویال/قلم استفاده نشده را در یخچال (بین ۲ تا ۸ درجه سانتیگراد) نگهداری کنید. یخ نزنند!
- ویال/قلم در حال استفاده را می‌توان تا ۶-۴ هفته در دمای اتاق (زیر ۳۰ درجه سانتیگراد) و دور از نور مستقیم نگه داشت.
- افت قند خون (هیپوگلیسمی): به دلیل داشتن "اوج اثر"، خطر افت قند خون در ساعات خاصی (مثلاً بعد از ظهر اگر صبح تزریق شده) بیشتر است.
- علائم افت قند: لرزش، عرق سرد، گیجی، تاری دید، گرسنگی ناگهانی.
- پیشگیری: وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های خود را به طور منظم و سر وقت مصرف کنید.
- همراه داشتن: همیشه یک قند سریع‌الج‌ثیر (مثل آب‌نبات، آبمیوه) همراه خود داشته باشید.

اگر یک دوز را فراموش کردید چه کار کنید؟

- اگر یادتان آمد که زمان تزریق گذشته (مثلاً کمتر از ۳-۲ ساعت)، می‌توانید دوز فراموش شده را با کمی کاهش تزریق کنید (طبق دستور پزشک).
- اگر به زمان تزریق بعدی نزدیک شده‌اید، دوز فراموش شده را رها کنید و فقط دوز معمول بعدی را در زمان خودش تزریق کنید. هرگز دوز را دو برابر نکنید.
- قند خون خود را چک کنید و حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

خلاصه نکات حیاتی برای بیمار در یک نگاه:

- مخلوط کردن با انسولین سریع‌الاث‌ر: گاهی پزشک دستور می‌دهد که NPH را با یک انسولین سریع‌الاث‌ر (مثل رگولار) در یک سرنگ مخلوط کنید. در این صورت، حتماً ابتدا انسولین شفاف (سریع‌الاث‌ر) و سپس انسولین کدر (NPH) را بکشید. این ترتیب بسیار مهم است.

خلاصه و نکات کلیدی

- | ظاهر کدر | قبل از استفاده باید کاملاً یکنواخت کدر شود. | اگر خوب مخلوط نشود، دوز دقیق را دریافت نمی‌کنید. |
- | اوج اثر | چند ساعت پس از تزریق، قوی‌ترین اثر را دارد. | در این ساعات خطر افت قند بیشتر است و باید مراقب بود. |
- | زمان‌بندی | تزریق باید هر روز در ساعات معین انجام شود. | ثابت نگه داشتن زمان تزریق، قند خون را ثابت نگه می‌دارد. |
- | غذا خوردن | حتماً وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها را سر وقت بخورید. | از افت قند خون، خصوصاً در زمان اوج اثر انسولین، جلوگیری می‌کند. |
- | همراه داشتن قند | همیشه یک ماده قندی سریع همراه داشته باشید. | برای درمان فوری افت قند خون ضروری است. |