

## انسولین رگولار چیست؟

• انسولین رگولار یک داروی مهم برای کنترل قند خون در افراد دیابتی است. کار آن این است که مثل کلیدی، قفل سلولهای بدن را باز کند تا قند (که منبع انرژی است) وارد آنها شود.

• ویژگی مهم: این نوع انسولین آهسته تر اثر میکند. یعنی باید حتماً ۳۰ دقیقه قبل از غذا تزریق شود تا زمانی که غذا میخورید، انسولین در بدنتان شروع به کار کرده باشد.

## چطور انسولین را آماده کنم؟

مرحله ۱: وسایل را آماده کنید.

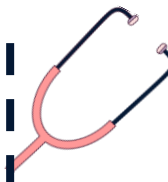
- یک ویال (ظرف) انسولین رگولار
- سرنگ مخصوص انسولین (که واحد آن "واحد" است)
- پنبه الک

مرحله ۲: انسولین را بررسی کنید.

- ویال را به آرامی بین کف دستهایتان بغلتانید. آن را تکان ندهید چون کف کردن آن، مقدار تزریق را دقیق نشان نمیدهد.
- به تاریخ انقضای آن نگاه کنید.
- مایع داخل آن باید شفاف و بی رنگ باشد. اگر کدر، رنگین یا ذره‌ای داخل آن دیدید، از آن استفاده نکنید.

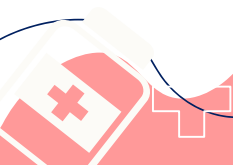
مرحله ۳: هوای داخل سرنگ را به ویال بفرستید.

- روپوش سرنگ را بردارید.
- پیستون سرنگ را بکشید تا به اندازه‌ی واحدی که پزشک تجویز کرده، هوا داخل سرنگ شود.
- درپوش پلاستیکی ویال انسولین را بردارید و آن را با پنبه الک تمیز کنید.
- سوزن را وارد درپوش لاستیکی ویال کنید و پیستون را فشار دهید تا تمام هوای داخل سرنگ به داخل ویال برود. این کار باعث میشود بعداً راحت‌تر بتوانید انسولین را بکشید.



## انسولین رگولار

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 /30 /01

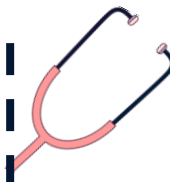


## نکات مهم و هشدارها

- قند خون پایین (هایپوگلیسمی): اگر بعد از تزریق علائمی مثل لرزش دست، عرق سرد، گیجی، ضعف ناگهانی یا تپش قلب felt کردید، یعنی قند خونتان پایین آمده است.
- چه کار کنید؟ فوراً یک خوراکی شیرین مثل آبمیوه، آبنبات یا چند حبه قند بخورید.
- سرنگ و سوزن استفاده شده را در یک ظرف پلاستیکی محکم (مثل ظرف شامپو) بیندازید و در آن را ببندید و سپس در سطل زباله بیندازید.
- انسولین استفاده نشده را در یخچال (نه فریزر) و انسولینی که در حال استفاده از آن هستید را در جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید.
- هدف از آزمایش: پزشک با توجه به بیماری شما یک محدوده هدف برای INR شما تعیین می‌کند (مثلاً بین ۲ تا ۳). آزمایش منظم کمک می‌کند دوز دارو طوری تنظیم شود که INR شما همیشه در این محدوده باشد.

## در چه شرایطی به پزشک اطلاع دهیم؟

- یادآوری نهایی: این آموزش جایگزین دستور پزشک شما نیست. حتماً تحت نظر پزشک معالجتان باشید و دوز و زمان تزریق را دقیقاً طبق توصیه‌ی او رعایت کنید.
- قبل از انجام اقدامات دندانپزشکی یا جراحی (حتی کوچک).
- اگر بیماری جدی مانند اسهال و استفراغ شدید، تب یا عفونت دارید.
- اگر قصد بارداری دارید یا باردار شدید



- مرحله ۴: انسولین را بکشید.
- سرنگ و سوزن داخل ویال هستند، ویال و سرنگ را با هم برعکس کنید (طوری که سوزن به سمت بالا باشد).
- پیستون را به آرامی بکشید تا انسولین وارد سرنگ شود و از خط میزان واحد مورد نظر شما کمی بیشتر بیاید.

- مرحله ۵: حبابهای هوا را خارج کنید.
- به آرامی به بدنه‌ی سرنگ ضربه بزنید تا حبابهای هوا به بالا بیایند.
- پیستون را به آرامی فشار دهید تا انسولین اضافه به داخل ویال برگردد و دقیقاً به خط میزان واحد مورد نظر برسد. حالا سرنگ شما آماده است.

## چطور تزریق کنم؟

- مرحله ۱: محل تزریق را انتخاب و تمیز کنید.
- محل‌های تزریق: شکم (دور از ناف)، رانها، باسن و پشت بازوها.
- هر بار محل تزریق را عوض کنید. مثلاً اگر این بار در سمت چپ شکم تزریق کردید، دفعه‌ی بعد از سمت راست استفاده کنید.
- محل انتخاب شده را با پنبه الکلی تمیز کنید و بگذارید خودش خشک شود.

- مرحله ۲: تزریق را انجام دهید.
- با دست آزادتان، یک چین از پوست را بگیرید (مخصوصاً اگر لاغر هستید).
- مانند پرتاب دارت، سوزن را با زاویه‌ی ۹۰ درجه (اگر چربی کافی دارید) یا ۴۵ درجه (اگر لاغر هستید) به سرعت وارد پوست کنید.
- پیستون را به آرامی تا انتها فشار دهید تا تمام انسولین تزریق شود.

- مرحله ۳: سوزن را خارج کنید.
- سوزن را به آرامی بیرون بکشید.
- اگر خونریزی یا درد کمی داشتید، نگران نباشید؛ طبیعی است. میتوانید آن ناحیه را کمی فشار دهید.
- مهم: حتماً ۳۰ دقیقه بعد از تزریق، غذای خود را میل کنید. اگر غذا نخورید، قند خونتان ممکن است خیلی پایین بیاید (هایپوگلیسمی).

