



شروع به انسولین INSULIN

انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که توسط سلولهای خاصی در لوزالمعده ساخته ساخته میشود. وقتی ما غذا میخوریم انسولین به جریان خون وارد شده و نسبت به جذب گلوکز از غذایی که خورده ایم، کمک میکند. گلوکز بداخل سلولها جذب شده و بصورت انرژی مورد استفاده قرار میگیرد.

من کی به انسولین احتیاج دارم؟

- افراد مبتلا به دیابت نوع 1 به تزریق انسولین نیاز دارند.
- افراد مبتلا به دیابت نوع 2 نیز در صورتیکه قرصها، رژیم غذایی سالم، و فعالیت جسمی منظم برای کنترل میزان قند خون آنها کافی نباشد، ممکنست به انسولین نیاز داشته باشند.

چرا باید تزریق شود؟

- انسولین بصورت قرص نمیتواند مصرف شود چون ترشحات معده آنرا از بین میبرد.

اگر من به انسولین رو بیاورم چه میشود؟

- امروزه خیلی دستگاههای تزریق و سوزنهای کوچک وجود دارند که تزریق انسولین را بسیار ساده تر از آنچه خیلی ها تصور میکنند، کرده اند.
- در واقع خیلی ها میگویند که آنها سوراخ کردن انگشت را بمنظور نظارت بر قند خون بیشتر از سوزن تزریق انسولین احساس میکنند.
- وقتیکه شروع به تزریق انسولین بکنید، دکتر و مربی دیابت شما را در جهت تنظیم برنامه تان به روال جدید کمک خواهند کرد.

انسولین بچه صورت داده میشود؟

با استفاده از دستگاههای تزریق انسولین، یا در بعضی موارد سرنگ استفاده میشود.

- دستگاهها به اشکال و اندازه های مختلف وجود دارند. کارتریج انسولین داخل دستگاه قرار میگیرد. وقتی تمام شد یک کارتریج جدید جا گذاری میشود. بعضی از دستگاههای قلمی از قبل پر از انسولین هستند و موقع اتمام انسولین دور انداخته میشوند. دکتر یا مربی دیابت در مورد انتخاب دستگاه مناسب با نیازها و شیوه زندگی تان شما را راهنمایی خواهند کرد.

انسولین به کجا تزریق میشود؟

- انسولین زیر پوست در نواحی شکم، ران، بازوها، و یا باسن تزریق میشود.
- مهم است که بمنظور جلوگیری از بوجود آمدن غده زیر پوستتان، انسولین را در یک نقطه کمی متفاوت در همان محل روزانه تزریق کنید.
- انسولین را بمحض بیرون آوردن از یخچال تزریق نکنید. صبر کنید تا به دمای اتاق برسد، و یا بین دستهایتان بصورت غلتک حرکت دهید تا گرم شود.
- مهم است که درستی کارکرد دستگاهتان را قبل از هر تزریق امتحان کنید، مربی دیابت تان نشان خواهد داد که چطور اینکار را انجام دهید.



چه چیزی روی جذب انسولین تاثیر میگذارد؟

عمل جذب در موارد زیر تسریع میشود:

- تزریق به ناحیه ورزشی مثل ران.
- حرارت‌های بالا (مثل: دوش، حمام، بتری آب گرم، آبگرم، سونا)
- ماساژ دادن اطراف محل تزریق
- تزریق به ماهیچه (هر چه انسولین عمیق تر به ماهیچه تزریق شود، سرعت جذبش بیشتر خواهد شد).

عمل جذب در موارد زیر به تاخیر میافتد:

- سیگار کشیدن
- زخم یا غده بدلیل استفاده بیش از حد از همان محل تزریق، که باعث سفت شدن ماهیچه شده و منجر به جذب نامنظم انسولین میشود.
- انسولین سرد (مثال: تزریق بلافاصله بعد از بیرون آوردن از یخچال)
- تغییر در جذب انسولین (تسریع یا تاخیر) میتواند در میزان گلوکز خون نوسان ایجاد کند.
- مخلوط نکردن انسولینی که باید قبل از تزریق بازسازی شود.

به چه صورت باید انسولین را نگهداری کنیم؟

- انسولین باز نشده یا کارتریج "قلم" را به صورت خوابیده در یخچال نگهدارید. نگذارید که یخ بزند.
- بعد از باز شدن، اکثر انسولین ها میتوانند در دمای اتاق (کمتر از 30 درجه سانتیگراد) بمدت 4 هفته نگهداری شوند و بعدا دور انداخته شوند. از مریب دیابت یا داورساز خود بپرسید که انسولین باز شده را تا چه مدتی میتوانید نگهدارید. انسولین را میتوانید با خیال راحت در کیف یا جیب خود حمل کنید.
- حرارت شدید ممکنست انسولین را خراب کند. انسولین نباید در حرارت بالای 30 درجه یا زیر نور مستقیم خورشید نگهداری شود (یادتان باشد که دمای جعبه داشبورد ماشین تان خیلی گرم میشود).

انسولین را استفاده نکنید اگر:

- انسولین روشن بصورت کدر درآمده باشد.
- تاریخ استفاده انسولین منقضی شده باشد (تاریخ روی انسولین را بررسی کنید)
- انسولین منجمد شده یا در معرض دمای بالا نگهداری شده باشد.
- برآمدگی ها یا تکه هایی در انسولین دیده شوند یا محلول انسولین غلیظ شده یا رنگش عوض شده باشد
- مواد ته نشین شده در انسولین با چرخش آرام شیشه حل نشوند.
- شیشه کارتریج یا قلم های از قبل پر شده ی انسولین بمدت بیشتر از آنچه که باید (معمولا 3 الی 4 هفته) باز نگهداشته شده اند.



میزان قند خون خود را تست کنید

مربی دیابت شما دستورالعمل‌های مربوط به تست میزان قند خون و جلوگیری از هیپوگلیسمی* (قند خون پایین) بشما خواهد داد. قند خون شما موقعی پایین است که میزان آن کمتر از 4 میلی مول (mmol) باشد. مربی دیابت این اطلاعات را بشما خواهد داد. جزوه دیگری در ارتباط با علائم و درمان قند خون پایین بشما داده خواهد شد.

بهترین راه برای دور انداختن سرنگهای استفاده شده چیست؟

سرنگهای استفاده شده، سوزنهای قلم و نیشترها باید در ظرفهای ضد سوراخ مجهز به درب ایمنی مخصوص اشیاء تیز و مورد تایید استاندارد ایمنی استرالیا انداخته شوند. این ظرفها معمولاً زرد رنگ بوده و در داروخانه ها و بعضی مراکز دیابتی در دسترس هستند.

اگر شما در طرح ملی خدمات دیابتی (National Diabetes Service Scheme - NDSS) ثبت نام کرده باشید میتوانید سرنگ و سوزن رایگان و همچنین نوار تست با تخفیف دریافت کنید. مربی دیابت شما میتواند برای تان درخواست کارت بدهد.

خدمات ترجمه رایگان و محرمانه، شامل زبان اشاره، 24 ساعته در 7 روز هفته در دسترس میباشد. از کارمندان بخواهید که برایتان مترجم بگیرند.

مراقبت های مجانی به دیگران ارائه میدهند. آنها ممکنست اعضای خانواده، دوستان یا همسایه ها باشند. در صورت داشتن مراقب لطفاً به کارکنان بگویید.

کشیدن سیگار در تمام مراکز بهداشتی و زمینهای ما 100% ممنوع است. کشیدن سیگار جریمه بدنبال خواهد داشت. برای ترک سیگار با تلفن 137 849 یا سایت اینترنت www.icanquit.com.au تماس بگیرید

پارکینگ مجانی در محوطه بیمارستان در دسترس میباشد.

ما از نظرات شما درباره این بروشور بعنوان راهی برای بهبود مداوم سرویس خودمان استقبال میکنیم. نظریات خودتان را به آدرس زیر ایمیل کنید:

WSLHD-Get_Involved@health.nsw.gov.au