



منطقة حولي الصحية
لجنة التوعية الصحية



المندوبون الوقفي للتسمية الصحية

تحقق
نفسك
بالأسولين؟

كيفية



مع تحيات
لجنة التوعية الصحية
بمنطقة حولي الصحية

خطوات الحقن بالإنسولين

9



إمسك الجلد بين الإبهام والسبابة وارفعه .

5



إدخل الإبرة عبر الغطاء البلاستيكي واضغط الهواء داخل الزجاجة .

1



اغسل يدك بالماء والصابون .

10



إمسك الإبرة بطريقة القلم .

6



إقلب الزجاجة إلى أعلى والحقنة إلى الأسفل (بحيث يكون طرف الإبرة وسط المحلول) واسحب جرعة الأنسولين المقررة لك ثم أخرجها .

2



حرك (Roll) زجاجة الأنسولين بين راحة يدك بدون رج .

11



اغرس الإبرة بطريقة عمودية في الجلد .

7



إرفع الإبرة لأعلى واضغط على الإبرة لخروج فقعات الهواء .

3



إمسح بقطنة مبللة بالمطهر الغطاء البلاستيكي للزجاجة .

12



• إسحب الإبرة
• وفي حالة خروج دم اضغط على الجلد بقطنة برفق .

8



نظف الجلد مكان الحقن بعناية باستخدام المطهر المناسب بأقل كمية ممكنة .

4



اسحب كمية من الهواء في الحقنة " السرجة " تساوي كمية الأنسولين المحددة لك .

كيف تحقن نفسك بالإنسولين؟

نظراً لبساطة وسهولة إعطاء حقن الأنسولين تحت الجلد .. حيث أنها ليست كحقن العضل أو الوريد .. فبإمكان كل مريض بالغ بالسكر حقن نفسه بالإنسولين .. وبذلك يوفر على نفسه الكثير من الوقت والعناء لأخذ هذه الحقن بالمراكز الصحية .

تعريف الأنسولين..

هو هرمون يفرز من غدة البنكرياس لتنظيم نسبة السكر الموجود في الدم .

والأنسولين متوفر كنوعاء بالتحضيرات التالية..

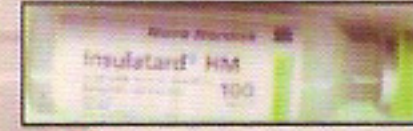
قصير المفعول (R)



وهو شفاف ويستمر مفعوله من (٦ - ٧ ساعة) صورة (١) .

(R)

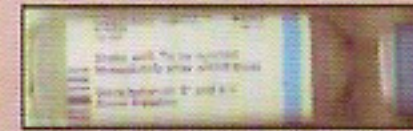
متوسط المفعول (N)



وهو عكر ويستمر مفعوله من (١٨ - ٢٤ ساعة) صورة (٢) .

(N)

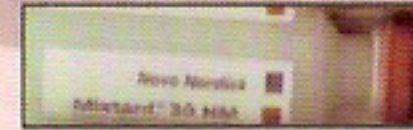
طويل المفعول (L)



وهو عكر ويستمر مفعوله من (٣٠ - ٣٦ ساعة) صورة (٣) .

(L)

خليط (MIX)



• (قصير + متوسط المفعول)
• (قصير + طويل المفعول)

(Mix)

وهما عكران ويستمر مفعولهما من (١٦ - ١٨ ساعة) .

في حالة إستعمال نوعين من الأنسولين..

- إتبع الخطوات السابقة مع مراعاة ما يلي :
- إسحب كمية من الهواء تساوي جرعة الأنسولين العكس وإدفعها داخل الزجاجية وهي على الطاولة .. وإخرج الحقنة الفارغة .
- إسحب بنفس الحقنة كمية من الهواء تساوي جرعة الأنسولين الصافي وإدفعها داخل الزجاجية ثم إقلبها وإسحب جرعة الأنسولين الصافي المقررة .
- إقلب زجاجية الأنسولين العكس وإسحب بنفس الإبرة التي بها الأنسولين الصافي الجرعة المقررة من الأنسولين العكس ببطء .

إنتبه !!

في حالة الشك في الكمية المسحوبة من أي من النوعين .. تخلص منها .. وإبدأ من جديد .

أماكن الحقن بالجسم:

هي:

- الذراع
- البطن
- الفخذ
- الالية



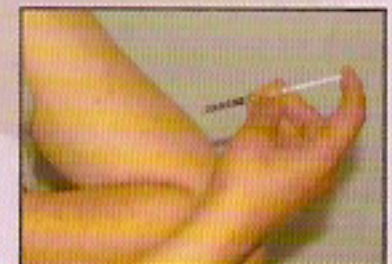
الظهر



الامام



الحقن في البطن



الحقن في الذراع

إرشادات هامة

- يجب تغيير أماكن الحقن يومياً .. مع مراعاة تباعد أماكن الحقن أكثر من أسم .
- يجب حفظ الأنسولين في الثلاجة وليس في الفريزر . ولا يعرض للشمس المباشرة .
- تأكد من تاريخ صلاحية الأنسولين قبل استخدامه .
- يجب التدقيق على نوع الأنسولين والجرعة المقررة لك قبل الإستعمال
- يجب التخلص من الإبر فور استعمالها في أماكن محكمة الغلق . وبعيداً عن أيدي الأطفال .
- لا يجب استخدام الإبر لأكثر من شخص .
- لا تستعمل الأنسولين إذا وجدته مجمداً أو به رواسب .
- ينبغي الإستعداد لتناول الطعام خلال نصف ساعة بعد حقن الأنسولين .

عزيزي مريض السكر .. إحرص على الإنتظام بحقن الأنسولين في الوقت وبالكمية المقررة حسب تعليمات الطبيب .

مميزات الحقن الذاتي بالأنسولين..

- تغنيك عن مشقة الذهاب يومياً إلى المركز الصحي.
- ترتاح من قلق البحث على من يعطيك الإبرة في مواعيدها.
- تستطيع أن تحقن نفسك خلال السفر إلى أي مكان .
- تعلمك إعطاء الإبرة .. تنفع به نفسك وأهلك ووطنك.

مع تحيات

لجنة التوعية الصحية بمنطقة حولي الصحية

والصندوق الوقفي للتنمية الصحية

إعداد

تصميم

منيرة عبد الكريم

سعيد مرموش

مساعدة رئيسة الهيئة التمريضية
بمنطقة حولي الصحية