



المصرف الوطني للرعاية الصحية

تثقيف مريض السكري

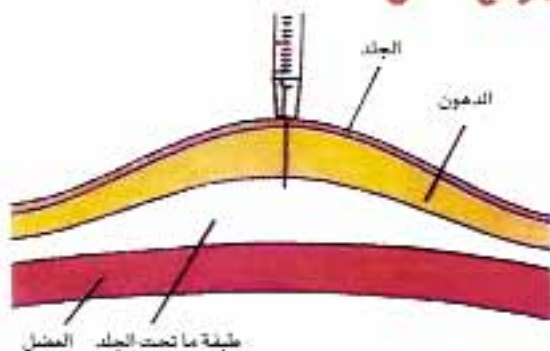
دليل اختيار مواقع حقن
الأنسولين وتدويرها

ترجمة وإعداد:
د. زياد التجار
رئيس قسم التثقيف
والاعلام الصحي
وزارة الصحة العامة
دولة قطر ٢٠٠٤

مقدمة :

يؤكد هذا الدليل على حقيقة أساسية من حقائق تثقيف مريض السكري وهي أن معرفة المريض أين يحقن إبره الأنسولين وكيف يتداول ويدير أماكن حقنها بين مرة وأخرى، يجعل من عملية حقن إبره الأنسولين هذه عملية سهلة وأكثر أماناً وراحة وسيساعد هذا الدليل المريض وذويه على كيفية القيام بكل ذلك بالشكل الصحيح .

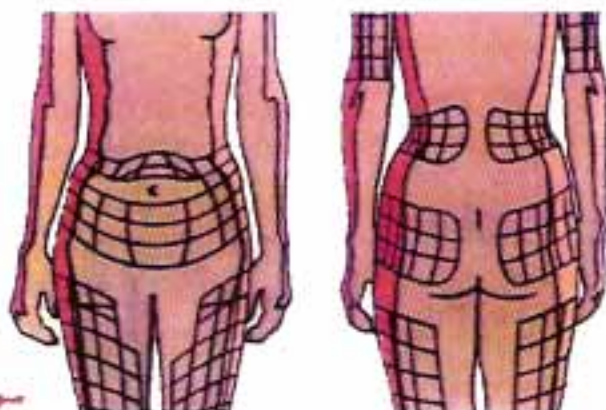
اختيار موقع الحقن :



يجب حقن الأنسولين في نسيج الطبقة تحت جلدية والتي تعتبر النسيج الموجود ما بين الطبقة الدهنية التي تقع تحت الجلد في أعلاها وطبقة العضلات التي تقع تحتها في الأسفل كما في الصورة رقم (١). ومن الحقائق العلمية البارزة أن الأنسولين الذي يتم حقنه في الطبقة تحت جلدية يتم امتصاصه في مجرى الدم بمعدل ثابت، وتتواجد أنسجة الطبقة تحت جلدية في كل مناطق الجسم . وتعتبر المناطق التالية أكثرها ملائمة لحقن الأنسولين ذلك لأنها مناطق بعيدة عن الأعصاب والأربطة والأوعية الدموية الكبيرة . والمناطق المذكورة هي :

- ١- المنطقة العليا الخارجية من الذراعين
- ٢- المناطق الامامية والجانبية من الفخذين .
- ٣- المقعدتان
- ٤- المنطقة الواقعة قليلاً فوق الخصر من الخلف .
- ٥- منطقة البطن ماعدا المنطقة حول الصرة وخط الخصر .

تدوير موقع الحقن:

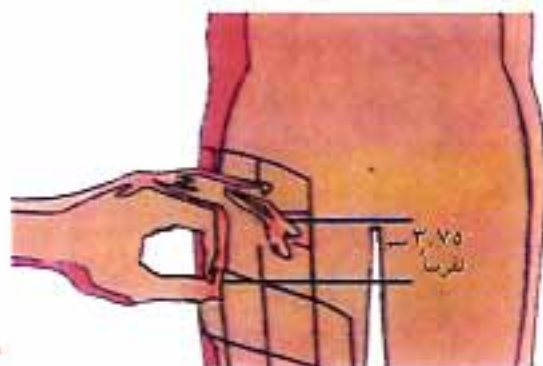


صورة (٢)

يعتبر تدوير مواقع الحقن نظام اختيار متطور لمواقع حقن إبر الأنسولين بطريقة ونمط يساعدك في اختيار مواقع مختلفة في كل مرة تحقن فيها نفسك مما يساعدك بدوره في منع حدوث كثير من المشاكل التي تنتج عن تكرار الحقن في نفس المنطقة كما يساعدك في تجنب استخدام مناطق حقن مازالت تعاني من الألم من جراء حقنة أنسولين سابقة .

ولتجنب كل هذا ما عليك إلا استخدام نمط انتقال من موقع حقن إلى آخر يسهل عليك تذكره ويتناسب مع عدد الحقن التي تحتاجها ويتناسب مع حجم جسمك .

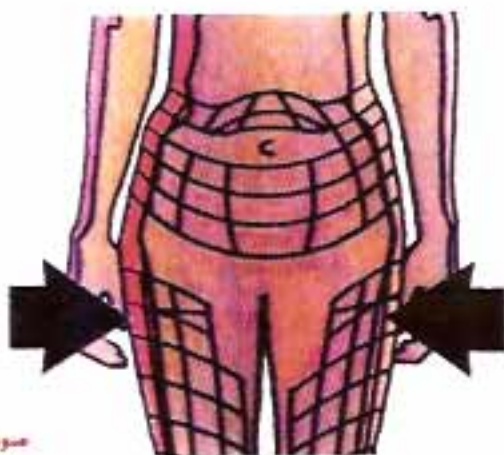
إن نظام ونمط التقل من موقع حقن إلى آخر والذي نقترحه عليكم في هذا الدليل ماهو إلا جزء من احتمالات وبدائل كثيرة .



صورة (٣)

أن نظام تدوير المواقع الذي سنقوم بوصفه هنا يخص مرضى السكري الذين يحقنون أنفسهم مرة واحدة يومياً، لذلك فإن عليك القيام بالخطوات التالية: اختار واحدة من المناطق الظاهرة في الرسم التوضيحي رقم (٢) أحقن الأنسولين في هذه المنطقة لمدة أسبوع ثم انتقل عند إعطاء الحقنة التالية إلى موقع آخر في نفس المنطقة وهكذا تباعاً لكل حقنة .

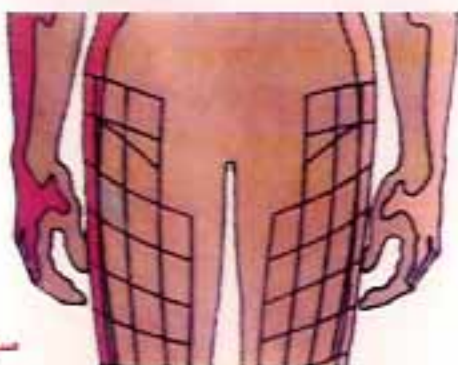
يجب أن تكون الحقن متباعدة بين بعضها البعض حوالي ٢٥ سم أو بطول سلامة من سلاميات الإصبع. في الأسبوع التالي أنتقل إلى منطقة جديدة من الجسم واختار موقع جديد لكل حقنة في تلك المنطقة .



صورة (١)

بعض الناس من الذين يحقنون مرتين في اليوم يختار منطقة في الجانب الأيسر من الجسم لحقنتهم الصباحية ، والمنطقة المقابلة لها في الجانب الأيمن من الجسم لحقنتهم الثانية في وقت متأخر من اليوم .

-إذا كنت تحقن أكثر من مرة في اليوم يجب عليك مناقشة تدوير مواقع الحقن مع طبيبك أو مع الممرض أو الممرضة أو المثقف الصحي وذلك لرسم نمط التدوير المناسب لحاجاتك.



سورة (٥)

-يجب ان تحتفظ بسجل تكتب فيه أين أعطيت كل حقنة . ضع إشارة (X) أو تاريخ ذلك اليوم على خارطة الجسم (المرفقة مع هذا الدليل) في الموقع الذي تم استخدامه للحقن.

البحث عن مضاعفات حقن الأنسولين :



سورة (٦)

باستخدامك ليمط تغيير مواقع حقن الأنسولين ستعمل على تقليل حدوث أية مضاعفات ممكنة في مواقع الحقن .وحتى وأن كانت هذه المضاعفات ممكنة الحدوث إلا أنها ليست في العادة ذات مضاعفات جدية . ولكن (ومن باب الطمأنينة) يجب الكشف على منطقة الحقن كل بضعة أيام .

اضغط برفق ومرر رؤوس أصابعك أو باطنها حول كل واحدة من هذه المناطق كما في الصورة رقم (٦) .

إذا ما شعرت بوجود نتوءات أو انتفاخ ثابت أو انبعاج بسيط أو تشعر بالألم أو لاحظت تغيير في لون الجلد في مواقع الحقن، يجب اطلاع الطبيب أو الممرضة أو المثقف الصحي فوراً ، وحاول عدم استخدام هذه المناطق حتى اختفاء كل هذه الأعراض التي ذكرت سابقاً .

وأخيراً تذكر بأن:

- تستخدم نمط تغيير مواقع الحقن الخاص بك كل يوم .
- بأن تحتفظ بسجل أماكن الحقن.
- بأن تقوم بالكشف عن مواقع الحقن وتتاكد من إبلاغ طبيبك أو ممرضك إذا كانت هناك مشكلة قائمة ..

مع تحيات

قسم التثقيف والإعلام الصحي - إدارة الصحة الوقائية

وزارة الصحة العامة - دولة قطر

النشأة : ١٩٩٨ م الدوحة - قطر

الرؤية : دعونا نذهب إليهم وهم أصحاء قبل أن يأتوا إلينا وهم مرضى

الرسالة : تمكين المواطنين والمقيمين بدولة قطر من تبني أنماط حياتية مؤدية إلى تعزيز صحتهم من خلال تزويدهم بالمعارف والمعلومات والمهارات اللازمة.

الأهداف : ١. رفع مستوى الوعي وزيادة المعرفة لدى الجمهور العام والفئات المستهدفة، وتغيير اتجاهاتهم ذات الصلة بعوامل المجازفة المرتبطة بالمشاكل الصحية ذات الأولوية.

٢. توفير بيئة داعمة للصحة تمكن المواطنين من تبني أنماط حياتية إيجابية مؤدية إلى تعزيز الصحة ونوعية الحياة.

٣. رفع نسبة المواطنين الذين يتبنون أنماطاً حياتية إيجابية مؤدية إلى تعزيز الصحة ونوعية الحياة.

خارطة وسجل أماكن حقن الأنسولين

تم إعداد خارطة الجسم التالية وسجل لأماكن الحقن لمساعدتك في تذكر مواعيد وأماكن حقنك للأنسولين.

- اكتب تاريخ ابتداءك في منطقة ما .

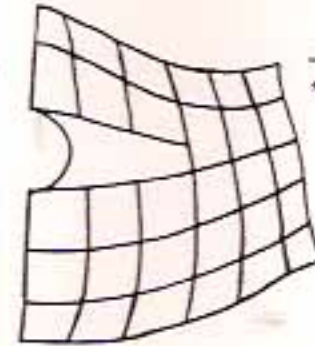
- ضع إشارة (X) في الفراغ الموجود على الخارطة لتتذكر وتتعرف على موقع الحقن الذي قيمت باستخدامه ، وهكذا دواليك..

أحد الأنماط التي نقترحها لاستخدام هذه الخارطة هو تدوير أماكن الحقن الخاصة بك في منطقة ما لمدة أسبوع أو لحين استخدامك لكل جانب من جوانب إحدى المناطق لمرة واحدة . وسيساعدك هذا النظام على تدوير مواقع حقن الأنسولين على كل مناطق الجسم الاثنى عشر الظاهرة في الخارطة وتحول دون استخدامك لأي منطقة أو موقع لأكثر من مرة (أو لعدة مرات) .

(6 أمام)
تاريخ الإبتداء



(5 أمام)
تاريخ الإبتداء



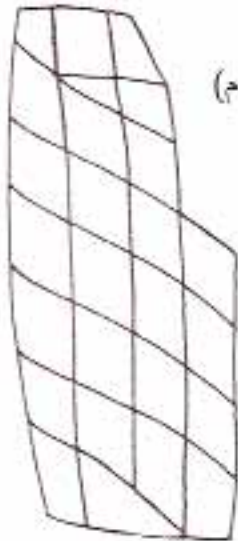
(من أمام)

(7 أمام)

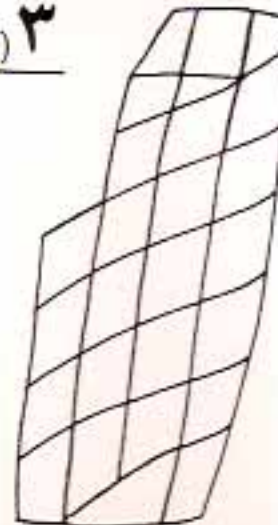
(8 أمام)



(4 أمام)
تاريخ الإبتداء



(3 أمام)
تاريخ الإبتداء



(4 أمام)

(3 أمام)

