



آموزش خود پایشی قند خون

چطور قند خون خود را با دستگاه اندازه گیری کنیم؟



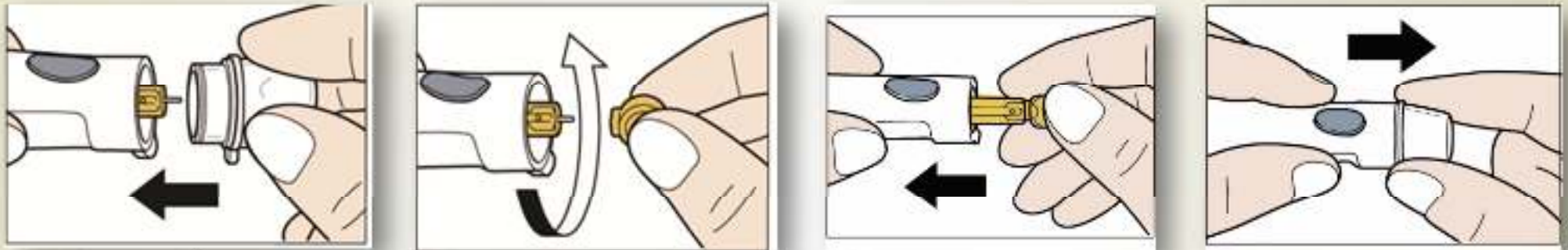
گام اول



- ▶ دست ها را با آب ولرم و صابون شسته و خشک نماییم.
- ▶ در صورت عدم دسترسی به آب و صابون می توانیم از الکل استفاده نماییم ولی بایستی اجازه دهیم کاملا خشک شود.
- ▶ هیچگاه از مواد شیمیایی مثل ژل دست جهت تمیز کردن انگشتان استفاده نکنیم.

گام دوم

سوزن را درون قلم لنست قرار داده و کلاهک روی آن قرار می دهیم.



درجه لنست را برای شدت ضربه با توجه به ضخامت پوست تنظیم می کنیم سپس لنست را برای نمونه گیری شارژ می کنیم.

شدت ضربه

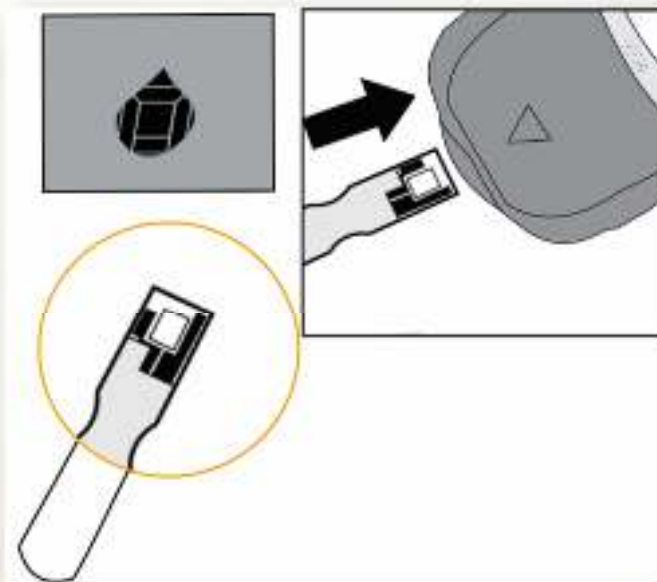


شدت بیشتر →



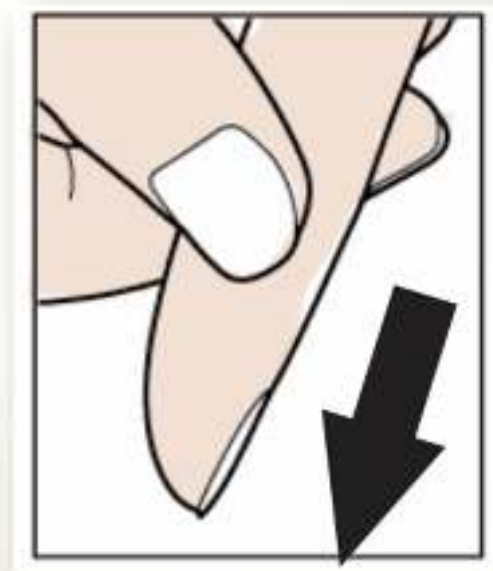
گام سوم

نوار را از جهت مناسب داخل دستگاه گذاشته و منتظر علامت قطره خون باشیم. ▶



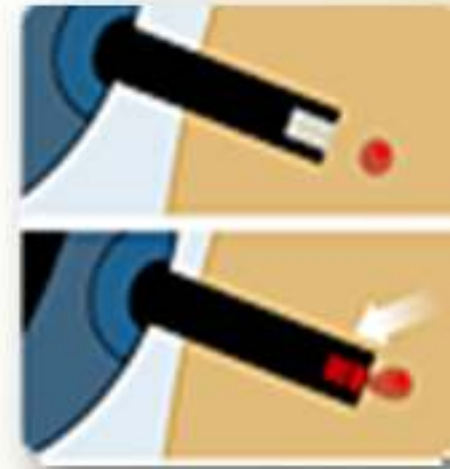
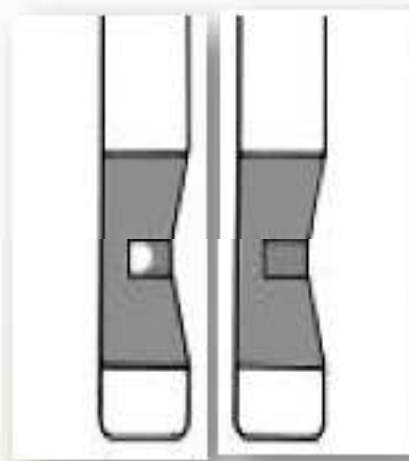
گام چهارم

دست را به سمت پایین حرکت داده و انگشت مورد نظر را به سمت بند اول انگشت ماساژ دهید. ▶



گام پنجم

خون را به طریق درست به نوار می دهیم. ▶



گام پنجم

نوار و سوزن استفاده شده را به صورت ایمنی دور می اندازیم.



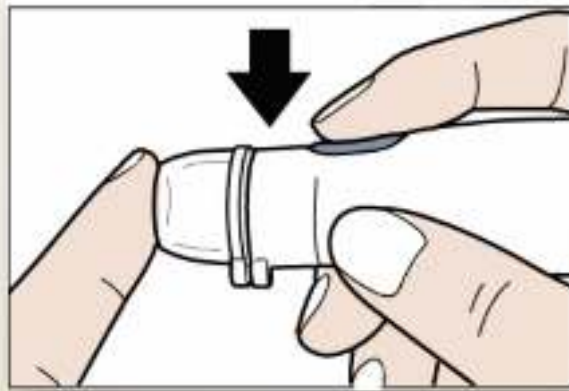
نکات تست قند خون

از همه انگشتان می توانیم به نوبت تست بگیریم. ▶



نکات تست قند خون

- ▶ قلم لنست را روی انگشت قرار دهید و دگمه ضربه را بفشارید.
- ▶ بعد از خروج خون از انگشت، هیچ گاه برای خروج خون بیشتر، انگشت را نفشارید.



نکات تست قند خون

- ▶ تاریخ مصرف نوار را چک می کنیم.
- ▶ اگر دستگاه نیاز به کدگذاری دارد حتما کد جدید را به دستگاه می دهیم.



نکات تست قند خون

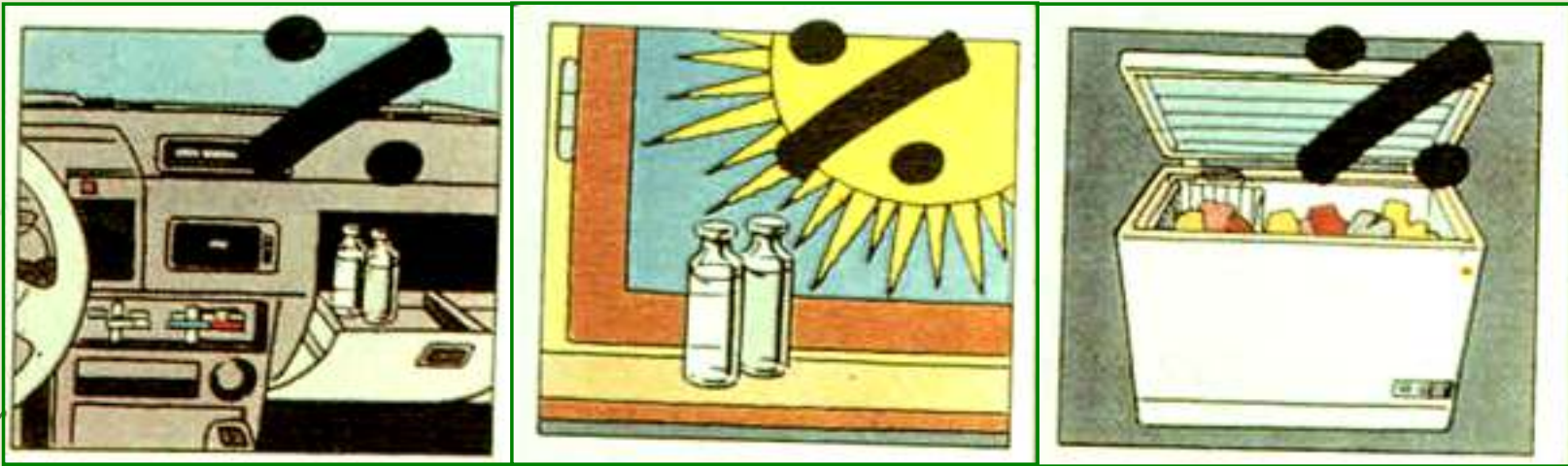
نکته مهم: اگر خون کمتر از میزان مورد نیاز به نوار بدهیم در صورتی که دستگاه سیستم کنترل حجم خون داشته باشد هشدار خطا می دهد و در غیر اینصورت عدد قند را اشتباه نشان می دهد.



روش نگهداری و تزریق انسولینها



شرایط نگهداری انسولین



نگهداری و حمل انسولین‌ها



انسولین باز شده
دمای اتاق (۲۵ الی ۳۰ درجه
سانتی گراد)
به مدت ۴ هفته



در سفر
داخل کیف دستی حمل شوند.

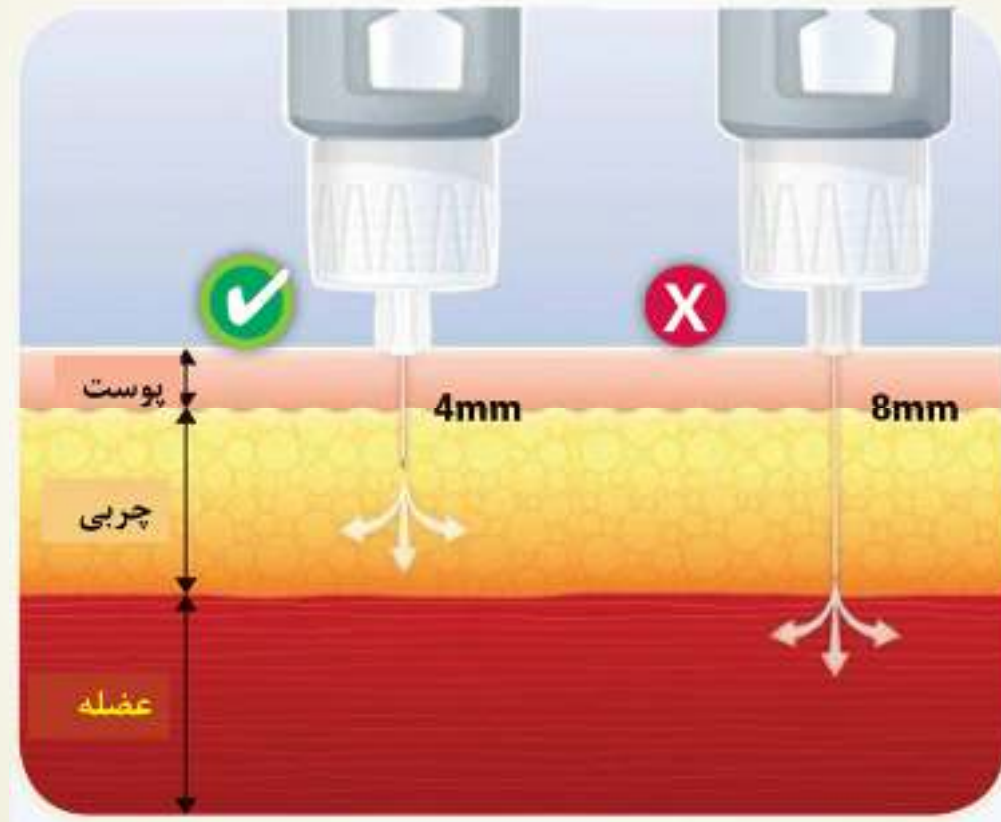


انسولین ذخیره
در یخچال (۲ الی ۸ درجه
سانتی گراد)
تا تاریخ انقضا

به چه روشهایی می توان انسولین تزریق کرد؟



طول مناسب سر سوزن



قطر مناسب سر سوزن



درد کمتر

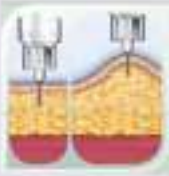







گیج بیشتر

قطر سوزن کمتر

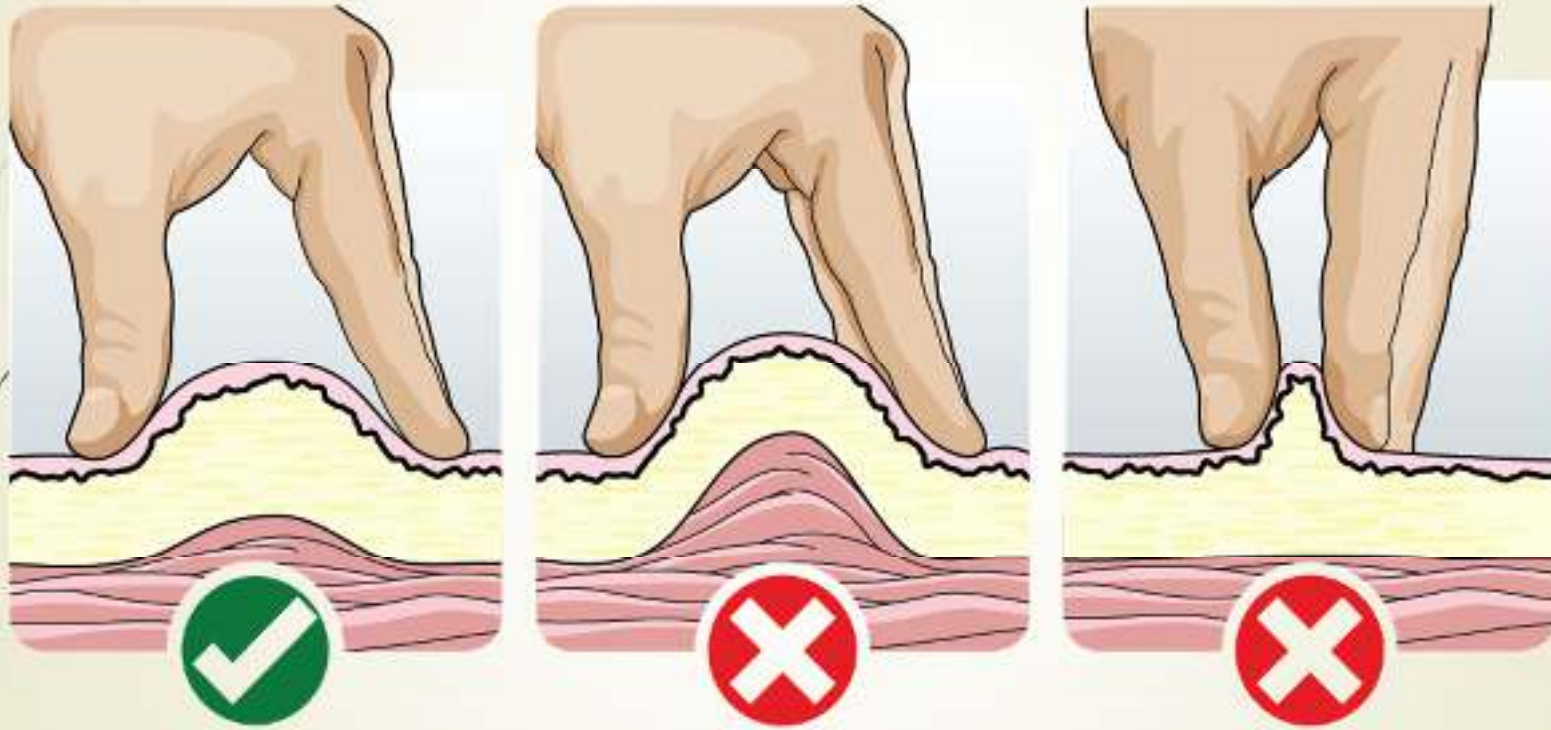
طول سرسوزن و تکنیک تزریق

<p>کودکان ۲ تا ۶ سال و کودکان بالای ۶ سال و نوجوانان لاغر</p>	<p>طول سرسوزن</p>
 <p>عمود با چین پوستی</p>	<p>۴ میلی‌متر</p>
 <p>۴۵ درجه با چین پوستی</p>	<p>۵ میلی‌متر</p>
	<p>۶ میلی‌متر، سرسوزن قلم یا سرنگ</p>
<p>برای تزریق انسولین مناسب نیست.</p>	<p>۸ میلی‌متر، سرسوزن قلم یا سرنگ</p>
	<p>۱۲ میلی‌متر</p>

طول سرسوزن و تکنیک تزریق

بزرگسالان	بزرگسالان لاغر	کودکان بالای ۶ سال و نوجوانان	طول سرسوزن
			۴ میلی متر
			۵ میلی متر
			۶ میلی متر، سرسوزن قلم یا سرتگ
			۸ میلی متر، سرسوزن قلم یا سرتگ
برای تزریق انسولین مناسب نیست			۱۲ میلی متر

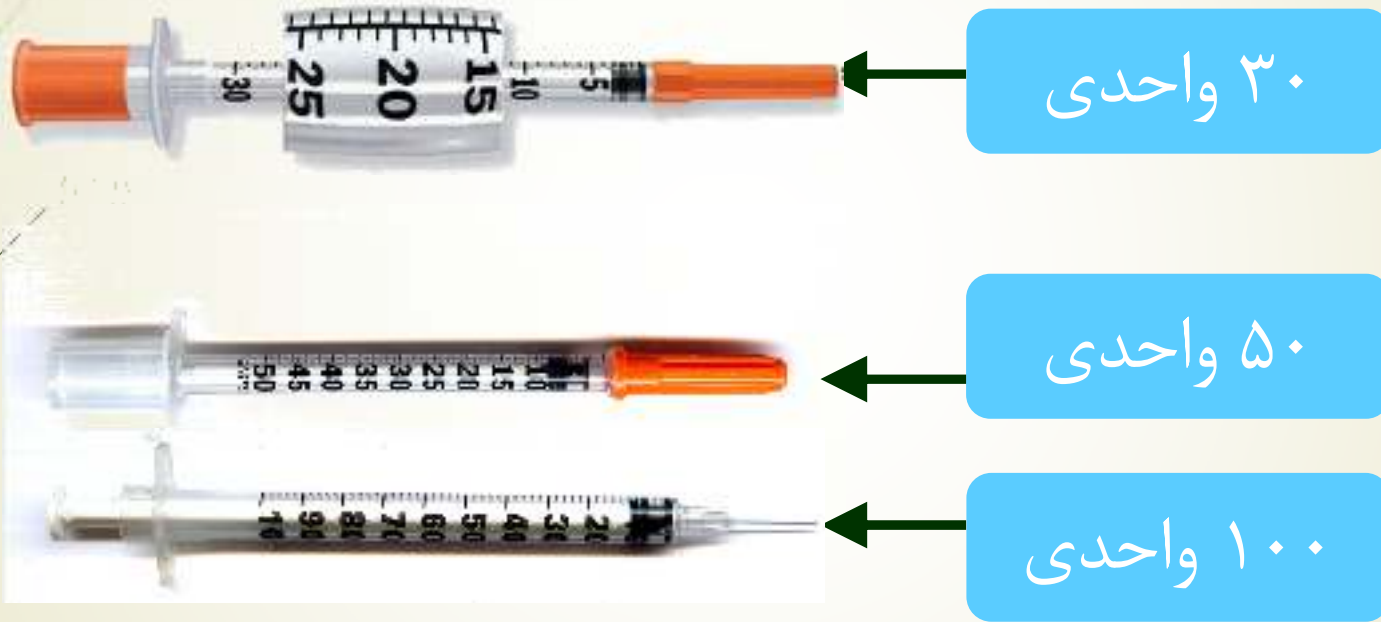
چین پوستی



مراحل تزریق انسولین با چین پوستی



انواع سرنگ انسولین



سرنگ ۳۰ واحدی



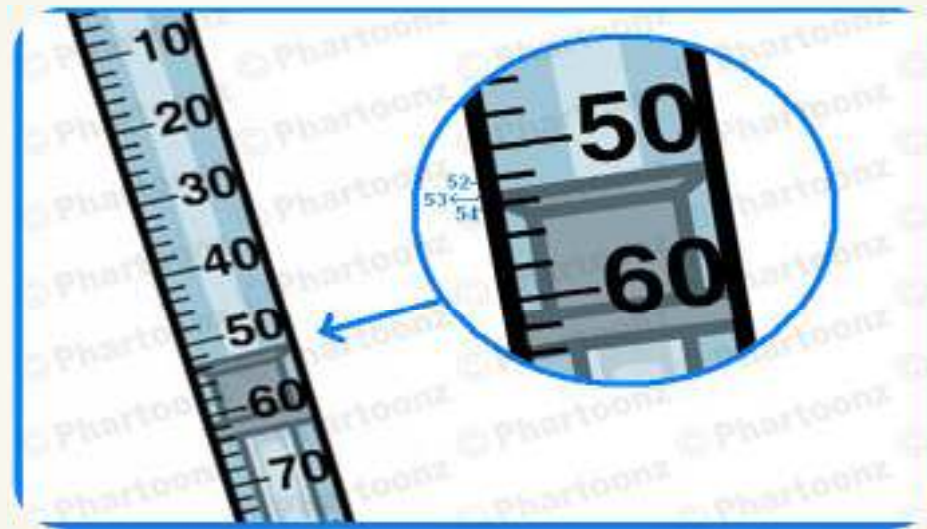
فاصله هر دو خط اواحد است و
با یک نیم خط، $0/5$ واحد هم مشخص
شده است.

سرنگ ۵۰ واحدی

فاصله هر دو خط ۱ واحد است.



سرنگ ۱۰۰ واحدی



فاصله هر دو خط ۲ واحد است.

نکات ضروری پیش از تزریق انسولین



توجه به ظاهر انسولین



به تاریخ انقضا روی انسولین توجه کنید!

نکات ضروری پیش از تزریق انسولین



نحوه تزریق انسولین با سرنگ



هوادهی انسولین ان پی اچ



کشیدن انسولین ان پی اچ

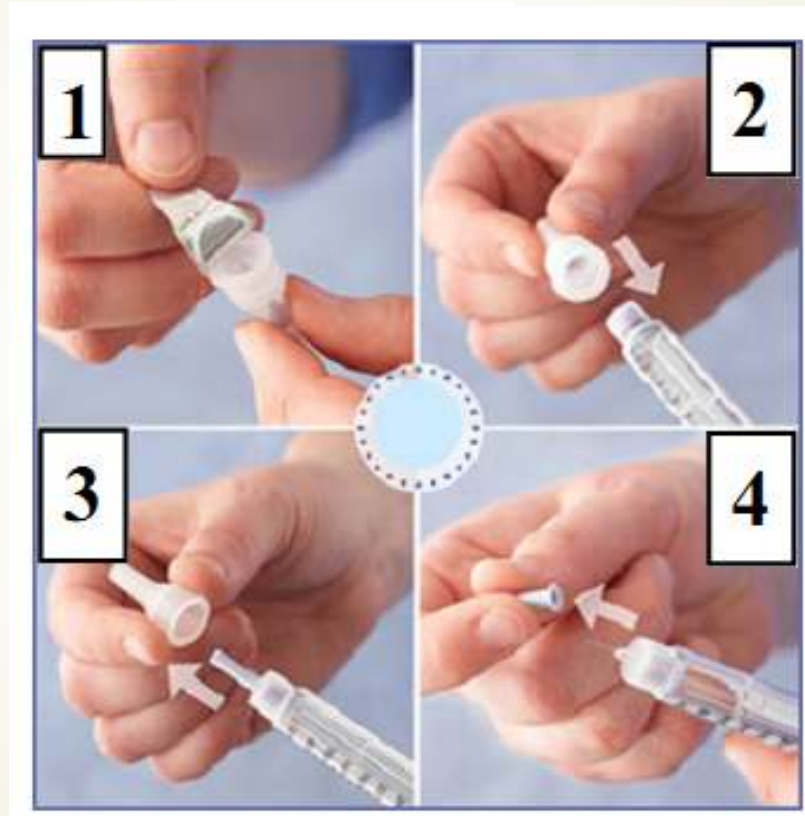


هوادهی انسولین رگولار



کشیدن انسولین رگولار

نحوه تزریق انسولین با قلم



نکات ضروری پیش از تزریق انسولین

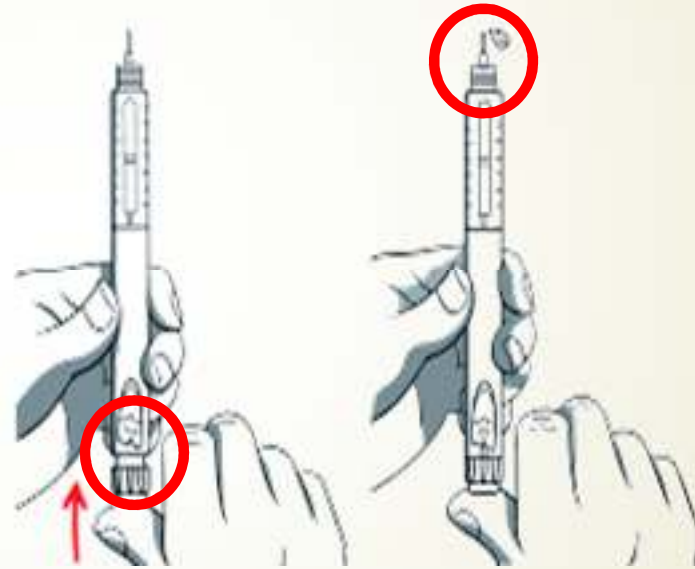
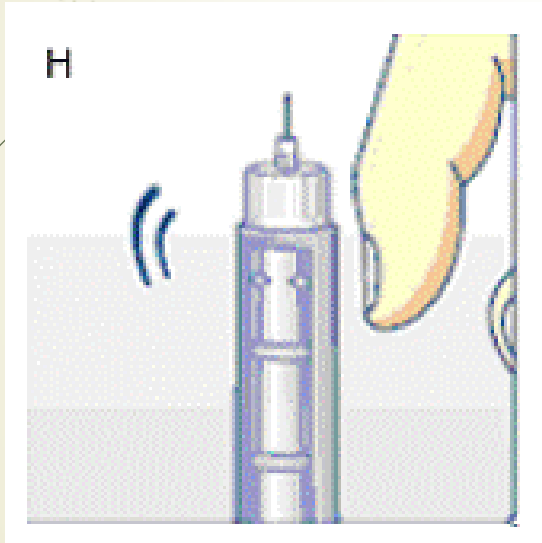


به تاریخ انقضا روی انسولین توجه کنید

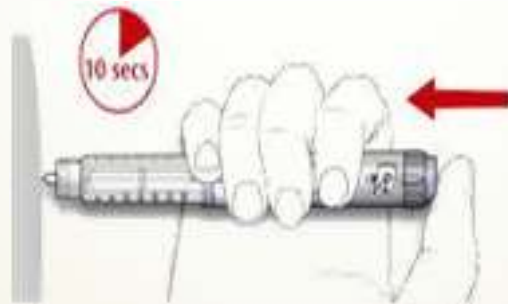
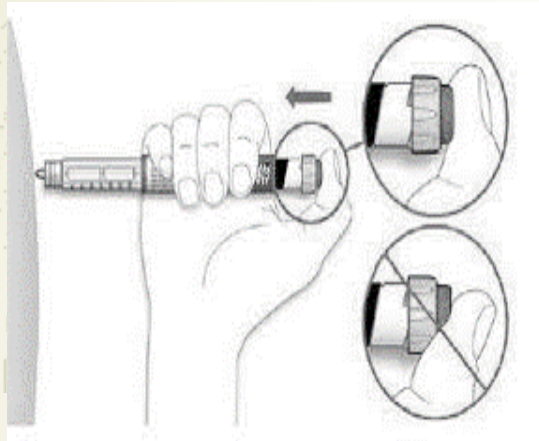
نحوه تزریق انسولین با قلم



نحوه تزریق انسولین با قلم



نحوه تزریق انسولین با قلم



نکات ایمنی تزریق انسولین



سرنگ و قلم تزریق انسولین خود را به اشتراک نگذارید.

نکات ایمنی تزریق انسولین



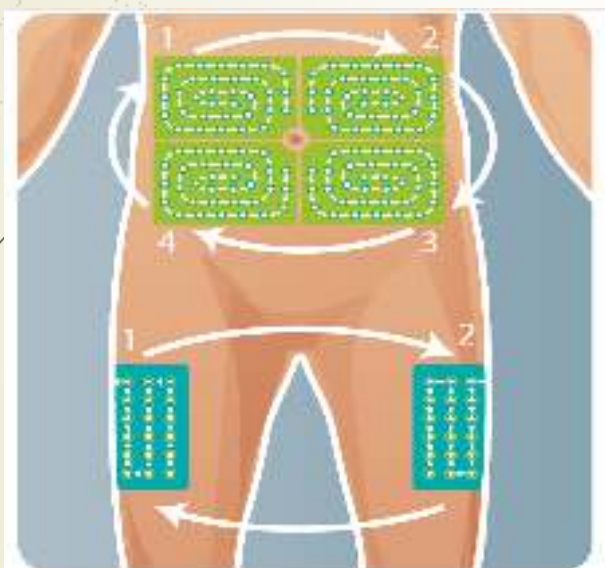
دفع ایمن سرنگ و سرسوزن

محل های تزریق انسولین



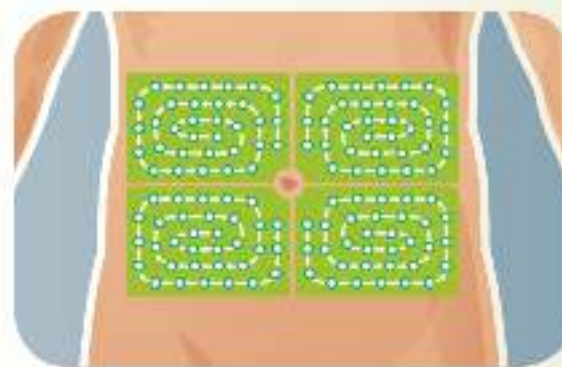
گردش صحیح بین مناطق تزریق انسولین

گردش بین ناحیه تزریق



در هر ناحیه تا یک هفته به صورت چرخشی تزریق نمایید.

گردش در نواحی تزریق

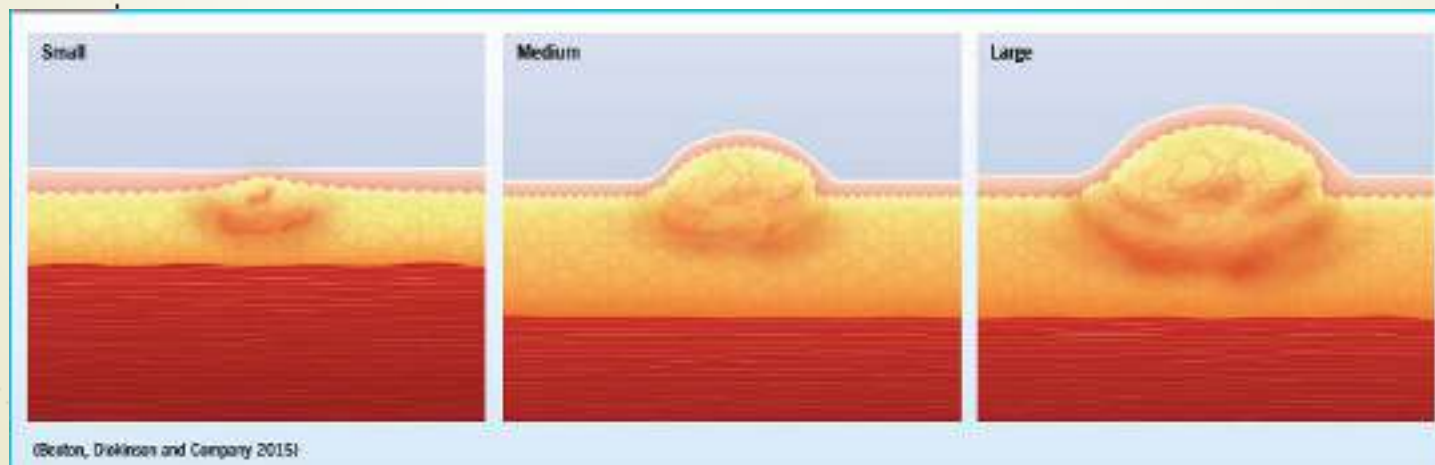


هر منطقه تزریق را به نواحی کوچکتر تقسیم کرده و بین نقاط تزریق ۱ تا ۲ سانت فاصله بگذارید.

چرخش محل تزریق



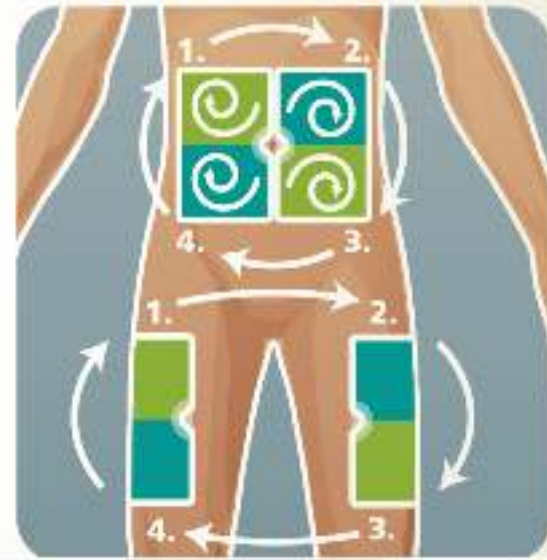
لیپوهایپرتروفی



علتهای بروز لیپوهایپرتروفی



استفاده مکرر از سرسوزن و سرنگ.



عدم گردش صحیح در نواحی تزریق.



با تشکر از توجه شما