



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

نصائح عامة لإستخدام الأنسولين



الأنسولين:

يعرف بأنه هرمون ذو طبيعة بروتينية يتم فرزها بالجسم عن طريق خلايا بيتا التي توجد في البنكرياس، وعادةً يقوم البنكرياس بإفراز كميات كافية من الأنسولين تتناسب مع كمية الطعام التي يتم تناولها ومع عدد الخلايا الموجودة في جسم الإنسان.

يتوافر دواء الأنسولين بعدة أنواع تختلف من حيث مظهرها (نقي أو عكر) ومن حيث خصائصها الحركية (سرعة فعاليتها، والفترة التي تدوم فيها الفعالية).

الأنسولين ينقسم من حيث مظهره الخارجي إلى مجموعتين:

- أنواع ذات المظهر النقي: من الممكن إعطاء هذه الأنواع كحُقن تحت الجلد يتعلم المريض إعطاءها لنفسه أو يتولى أحد أفراد عائلته هذه المهمة، ولكن مظهرها المائي يُمكننا أيضاً من إعطائها عن طريق الوريد إلا أن هذا النوع من الحُقن يُعطى من قبل مختص بالمستشفى.
- أنواع ذات المظهر العكر (غائم): تُؤخذ هذه الأنواع من الأنسولين عن طريق حُقن تعطى تحت الجلد يتعلم المريض إعطاءها لنفسه أو يقوم أحد أفراد عائلته بإعطائها له، ولا يمكن إعطاء الأنسولين ذي المظهر العكر عن طريق الوريد وإنما يُعطى فقط تحت الجلد.

أنواع الإنسولين:



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

- الأنسولين سريع المفعول (المائي): يبدأ مفعوله بعد نصف ساعة من حقنة تحت الجلد وتكون ذروة تأثيره بعد ساعتين وينتهي تأثيره بعد حوالي (6-8) ساعات ويمتاز هذا النوع بصفاء لونه كالماء.
- الأنسولين متوسط المفعول : يبدأ مفعوله بعد ساعتين من الحقن تحت الجلد وتكون ذروة تأثيره ما بين (6-10) ساعات ومدة تأثيره من (12-24) ساعة. لونه غير صاف (كالحليب) ويعطي مرة أو مرتين في اليوم قبل وجبتي الفطور والعشاء حسب إرشادات الطبيب المعالج .
- الأنسولين الممزوج : وهو مزيج من الأنسولين سريع المفعول والأنسولين متوسط المفعول ويوجد في الأسواق بنسبة (70/30، 50/50، 90/10) وغير ذلك من النسب حسب حاجة المريض.
- الأنسولين طويل المفعول : يبدأ مفعوله بعد حوالي 4 ساعات من الحقن تحت الجلد وتكون ذروة تأثيره ما بين (8-12) ساعة ومدة تأثير ما بين (16-24) ساعة، ويمكن أن تدوم فعاليته أكثر من ذلك حسب نوع الأنسولين

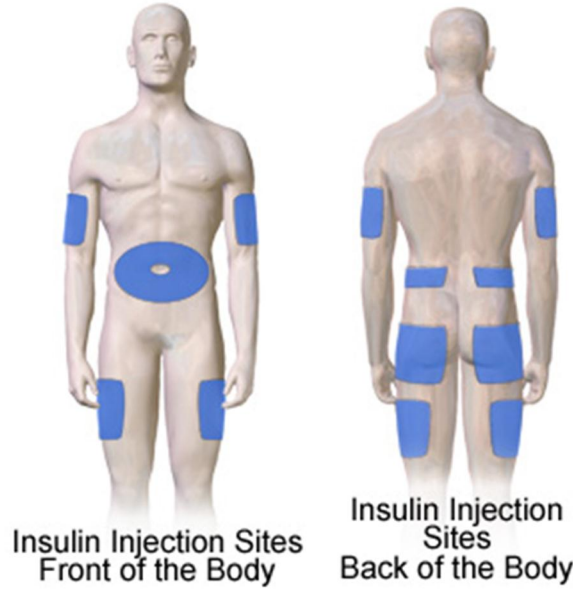
الاستخدام الامن للانسولين:

- مرض السكري من الامراض المزمنة التي يستطيع المريض التعايش معها اذا اتبع التعليمات الصحيحة الخاصة بالحماية و العلاجات المناسبة، توعية مريض السكري بعلاج الأنسولين ولتجنب المشاكل التي قد يتعرض لها المريض .
- يجب ان نراعي استخدام نوع الانسولين المناسب للمريض، و الجرعة الصحيحة، و الطريقة المناسبة لوخز الابرة.
- ✓ نوع الانسولين المناسب: يوجد عدة أنواع مختلفة من الانسولين، لذا لا يجوز ان يغير المريض نوع الانسولين وحده، فالطبيب هو الذي يقرر نوع الانسولين الذي يناسب المريض..
 - ✓ الجرعة المناسبة للانسولين: من الضروري جدا الالتزام بجرعة التي حددها الطبيب تجنبا للمشاكل و المضاعفات التي قد تنتج عن تغيير الجرعة.
 - ✓ الطريقة الصحيحة لوخز الانسولين: يمكن حقن الانسولين في اماكن مختلفة كأعلى الفخذ و الجانبيين العلويين الخارجيين من الذراع والأرداف و منطقة البطن، يكون امتصاص الإنسولين أسرع عندما يتم حقنه في البطن. ولكن



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

يجب مراعاة تغيير منطقة الحقن في كل مرة تجنباً لتشكيل الكتل والمناطق المتورمة، أو زيادة سمك الجلد التي قد تؤخر عملية امتصاص الأنسولين وبالتالي الحصول على جرعة غير كافية من العلاج.



إذا كنت تستخدم نوع واحد فقط من الأنسولين، فقم بما يلي .:

- دقق في زجاجة الأنسولين، و تأكد أنك تستخدم النوع الصحيح، و الق نظرة على الأنسولين للتأكد من أنه موافق للاستخدام، فينبغي على الأنسولين السريع (الأنسولين قصير المفعول) (Rapid- and short-acting insulin) أن يكون صافياً، عديم اللون، و خالي من الجسيمات (كتل)، و أما لجميع أنواع الأنسولين، فينبغي ألا يكون هناك جسيمات تعلق على جانب من زجاجة الأنسولين،
- اغسل يديك بالماء والصابون، و جفف يديك جيداً.
- بالنسبة لنوعي الأنسولين: المتوسط المفعول (Intermediate) و الممتد (طويل) المفعول (long-acting insulin) (الأنسولين المعكّر)، يجب أن يُخلط و يمزج قبل سحبه في السرِنجة، و ذلك عن طريق لفه بين الكفين برفق، و لا تقوم برجّه أو هزه، فقط قم بتحريكه بين كفيك كما هو موضح بالصورة، و لا يحتاج الأنسولين سريع المفعول (الرائق) ذلك.



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER



- إذا كانت زجاجة الإنسولين جديدة، فقم بإزالة الغطاء أولاً، و قبل استخدام الانسولين من أي زجاجة قم بتنظيف السدادة المطاطية بمسحة الكحول.
- قبل سحب الإنسولين قم بسحب كمية من الهواء داخل السرنجة مساوية لكمية الانسولين التي ستسحبها من الزجاجة، ضع الإبرة داخل الغطاء المطاطي للزجاجة، و قم بتفريغ الهواء في الزجاجة، و هذه الخطوة تسهل من سحب الإنسولين من الزجاجة.
- لا تزيل الإبرة من الزجاجة، و قم بقلب الزجاجة لأسفل، و قم بسحب الإنسولين (اسحب أكثر قليلاً من الجرعة المكتوبة لأنك ستفقد هذا الجزء عند محاولة التخلص من الفقاعات من السرنجة).



Withdraw the
Correct Dose

- إذا وجدت فقاعات هواء، قم بالطرق الخفيف على السرنجة حتى تتصاعد لأعلى، ثم اضغط على المكبس ببطء حتى تتخلص منها (فقاعات الهواء الصغيرة ليست خطيرة و لكنها ستقلل من كمية الانسولين داخل السرنجة).



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER



➤ اخرج الإبرة من الزجاجاة و لا تجعلها تلمس أي شيء و أنت الآن جاهز لحقن الإنسولين.

إذا كنت ستأخذ نوعين من الأنسولين في نفس السرنجة؟
إذا كنت تستخدم نوعين من الإنسولين (قصير المفعول و طويل المفعول) في وقت واحد، قم بما يلي:

- قم بنفس الخطوات السابقة من 1-3.
- يجب عليك التأكد من الجرعة الإجمالية من الإنسولين التي ستأخذها، و أن تتأكد من عدد الوحدات المطلوبة من كل نوع على حدة، فمجموع الوحدات المطلوبة من كل نوع هو إجمالي عدد الوحدات التي يجب أن تكون في الحقنة قبل إعطاء الإنسولين.
- قم بخلط و مزج الإنسولين طويل المفعول قبل سحبه في السرنجة، و ذلك عن طريق لفه بين الكفين برفق، و لا تقوم برجه أو هزه، فقط قم بتحريكه بين كفيك كما هو موضح بالصورة، و لا يحتاج الإنسولين سريع المفعول (الرانق) ذلك.



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER



- إذا كانت زجاجة الإنسولين جديدة، فقم بإزالة الغطاء أولاً، و قبل استخدام الانسولين من أي زجاجة قم بتنظيف السدادة المطاطية بمسحة الكحول.
- قبل سحب الإنسولين قم بسحب كمية من الهواء داخل السرنجة مساوية لكمية الانسولين التي ستسحبها من زجاجة الإنسولين الطويل المفعول أولاً و قم بتفريغ الهواء في الزجاجة، ثم اخراج الإبرة دون سحب الجرعة.
- ثم قم بنفس الخطوة في زجاجة الإنسولين قصير المفعول و قم بإضافة كمية من الهواء مساوية لكمية الإنسولين المراد سحبها ثم لا تخرج الإبرة، و قم بسحب جرعة الإنسولين القصير المفعول أولاً، بقلب الزجاجة لأسفل، و سحب الجرعة المطلوبة.



Withdraw the
Correct Dose

- يجب سحب الإنسولين قصير المفعول قبل الطويل المفعول في السرنجة.
- إذا وجدت فقاعات هواء، قم بالطرق الخفيف على السرنجة حتى تتصاعد لأعلى، ثم اضغط على المكبس ببطء حتى تتخلص منها (فقاعات الهواء الصغيرة ليست خطيرة و لكنها ستقلل من كمية الانسولين داخل السرنجة).
- اخرج الإبرة من الزجاجة.
- ثم ادخل الإبرة إلى زجاجة الإنسولين طويل المفعول.
- قم بقلب الزجاجة لأسفل، و سحب الجرعة المطلوبة، ثم اخرج الإبرة، في هذه الخطوة يجب الحذر حتى لا يتم إدخال إنسولين قصير المفعول من السرنجة في زجاجة الإنسولين ممتد المفعول.
- تأكد من أن الجرعة الإجمالية من كل من نوعي الإنسولين صحيحة.
- إذا وجدت فقاعات هواء، قم بالطرق الخفيف على السرنجة حتى تتصاعد لأعلى، ثم اضغط على المكبس ببطء حتى تتخلص منها.
- أنت الآن جاهز لحقن الإنسولين، لا تجعل الإبرة تلمس أي شيء.

كيف تحقن الانسولين؟



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

- اختر مكان الحقن.
- يتم تطهير الجلد عند مكان الحقن بالماء و الصابون.
- قم بمسك جزء من الجلد بين أصابعك.



Pinch and Inject

- باليد الأخرى قم بإدخال الإبرة كاملة (الخاصة بالإنسولين) بزاوية 90° أو 45° في حالة الأطفال و الأشخاص النحيفين، و قم بحقن الإنسولين ببطء و ثبات.



- اسحب الإبرة في نفس الزاوية التي أدخلتها فيها، و قم بالضغط قليلاً أو الطرق الخفيف و برفق مكان الحقن لبضع ثوان للحفاظ على الإنسولين من التسرب.
- يجب استخدام سرنجة جديدة لكل جرعة إنسولين، و يفضل النوع البلاستيك ثم التخلص منها على الفور، مع التأكد من نظافتها قبل الاستخدام و من دقة الجرعة أثناء الاستخدام.
- احذر أن تدخل الإبرة بزاوية خاطئة، فإما أن يُحقن الدواء في الهواء كما بالصورة، أو في طبقة الجلد.



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER



الوقت المناسب للعلاج:

النصيحة العامة هي استشارة الطبيب او الصيدلاني بالوقت المناسب لاخذ العلاج دوما. بعض المرضى يفضل اخذ العلاج مع الوجبة و البعض يأخذها بعد الاكل مباشرة و البعض الاخر قبل الاكل بربعين دقيقة او عند النوم

حفظ الانسولين:

العبوات غير المفتوحة تحفظ في الثلاجة بدون تجميد، أما المفتوحة فتحفظ في درجة حرارة الغرفة العادية بعيداً عن الضوء والحرارة العالية والأفضل حفظها في الثلاجة.

لاستخدم إنسولين الذي تم تجميده ثم ذاب، أيضا لا تحاول تسخين العبوة لتغلي.

يجب ألا يحقن الانسولين وهو بارد بل يخرج من الثلاجة قبل استعماله.

لا تستخدم الانسولين إذا كان لونه متغيراً أو يحتوي على كتل لكن يجب تنبيه المريض إلى أن هناك أنواع من الإنسولين تكون في الأصل عكرة.

تخلص من أي عبوة مفتوحة إذا لم تنته خلال شهر واحد..

احرص دوما على توفر كمية مناسبة من الانسولين تكفيك خاصة في حال السفر

هبوط السكر:

يعتبر هبوط السكر من احدى مضاعفات الانسولين، والتي تحدث عند هبوط مستوى سكر الدم أقل من 72 ملغم/ديسيمتر.

الأعراض المبكرة لهبوط السكر:

1. كثرة التعرق.

2. الرعاش و الشعور بالتوتر و القلق.



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

3. وخز الشفتين.

4. الشعور بالجوع.

5. الشحوب.

6. خفقان القلب وتسارع دقاته.

7. الدوخة.

ولتجنب ذلك يجب أن ينظم المريض نفسه :

1. ان يأكل المريض وجبات الطعام بانتظام(مراجعة أخصائي التغذية).

2. محاولة تجنب تناول الكحول قدر الامكان.

3. الالتزام بجرعات الانسولين، أي يجب ان يأخذ المريض الانسولين بالجرعة الصحيحة و الوقت المناسب.

4. فحص مستوى سكر الدم قبل قيادة السيارة، لا تقود سيارتك اذا كان مستوى سكر الدم أقل من 90 ملغم /ديسيمتر.

5. احمل دوما معك بعض الحلويات او الوجبات الصغيرة لتناولها في حال هبوط مستوى سكر الدم.

6. ربما تحتاج لتقليل جرعة الانسولين عند ممارسة التمرينات الرياضية، ولكن دوما نفضل استشارة طبيبك

في حالة الإستفسار عن دوائك إتصل بالمركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم على الأرقام التالية:

الرقم المجاني : 080022540

رقم الهاتف: 96265804804

فرعي: 66788/ 66787

الفاكس: 96265804524

البريد الإلكتروني : jdite@jrms.gov.jo