

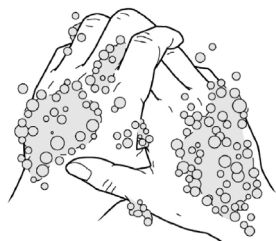


糖尿病護理

如何注射胰島素

您可能需要用胰島素控制糖尿病。胰島素只能以注射方式（也就是打針）施用。您的醫生會告訴您需用多少胰島素，多久注射一次。

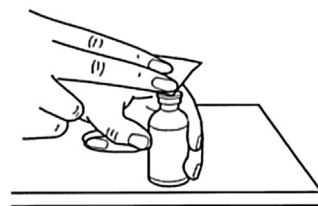
準備工作



- 1 收集所需的用品：
 - 胰島素
 - 胰島素注射器
 - 酒精棉片
- 2 用肥皂和水洗手。擦乾手。

下一步要做什麼

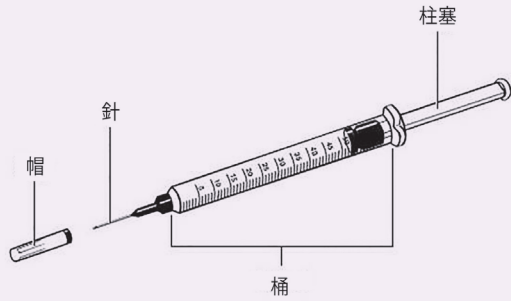
- 1 檢查胰島素瓶上的標籤，以確保您使用的是正確的胰島素。
- 2 檢查胰島素瓶上的截止日期。**切勿**使用過期的胰島素。丟棄任何開瓶30天後仍留在瓶內的胰島素。
- 3 在兩手之間，輕輕轉動胰島素瓶，直到混合均勻為止。請勿搖晃胰島素瓶，因為這可能會產生氣泡。
- 4 使用酒精棉片擦拭乾淨胰島素瓶的頂部。不要觸摸瓶的頂部，以保持乾淨。



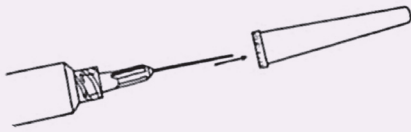
ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

- 5 自包裝取出注射器或移去塑膠蓋。



- 6 取下針帽，並把它放在桌子上。

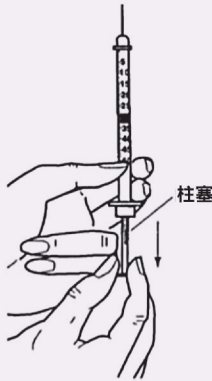


- 7 回抽注射器柱塞到您需要的胰島素單位數。注射器將充滿空氣。

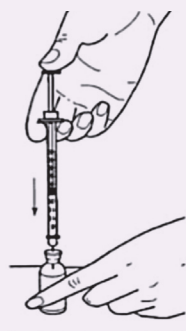
注射器有細線標記和數字。檢視您的注射針的類型。

- 如果您使用的是50單位的注射器，每條線間隔為1個單位。
- 如果您使用的是100單位的注射器，每條線間隔為2個單位。

移動柱塞，讓柱塞黑色的末端靠近注射針的數字與您需要的單位數目吻合。

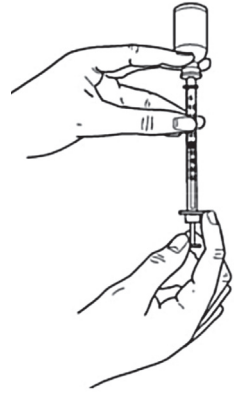


- 8 小心地將注射針插入穿過胰島素瓶上的橡膠塞。將柱塞向下推至最底，以讓空氣進入瓶內。讓空氣推進瓶子裡，可以更容易將胰島素從瓶子取出。



- 9 倒轉胰島素瓶，但仍保持注射器插在瓶中的位置。

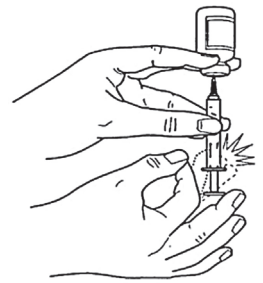
- 支撐住瓶內的注射針，不使它彎曲。
- 回抽柱塞到您需要的胰島素單位數。



- 10 檢查注射器中有沒有氣泡。氣泡不會傷害您，但將取代胰島素的位置。這可以使您得到的胰島素比您需要的更少，這是因為氣泡中沒有胰島素。

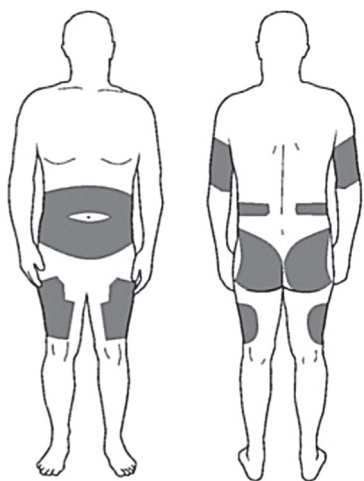
如果您看見氣泡：

- 用指尖輕輕敲打注射器，將氣泡移動到注射器頂端。
- 將柱塞向上推幾個單位，直到氣泡進入胰島素瓶內。
- 回抽柱塞，並在注射器內填補入正確量的胰島素。
- 再檢查一次氣泡。



- 11 從胰島素瓶抽出注射針。

選擇注射部位



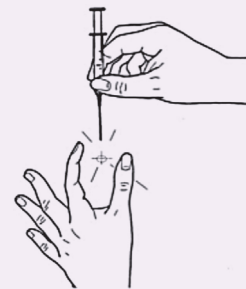
- 1 可以注射的部位為：
 - 上臂背面
 - 腹部（肚臍附近）
 - 大腿正面和側面
 - 腰以上之背部
 - 臀部
- 2 與以前的注射位置保持1英寸的距離。
- 3 與肚臍或傷疤保持2英寸的距離。
- 4 不要注射有瘀傷、觸痛或腫起的部位。

注入胰島素

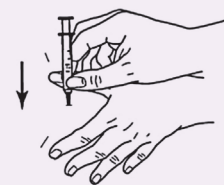
- 1 用酒精棉片清潔注射部位。讓酒精風乾。如果您剛洗澡或沐浴，就不需要再次清潔注射部位。



- 2 用一隻手捏住注射部位的皮膚。
像拿著飛鏢或鉛筆一樣地拿著注射器，如圖中所示。

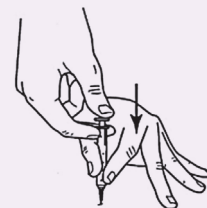


- 3 以90度角度將注射針直插入皮膚。
 - 用很快的動作。
 - 越快插入注射針，越不疼。
 - 將注射針完全插入皮膚。



- 4 放開捏住的皮膚，除非您被告知不要。

- 5 推入柱塞到底直到注入所有的胰島素為止。等5秒鐘。

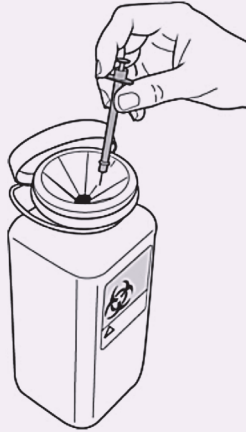


- 6 取出注射針。將手指放在注射部位上，並施加壓力30到60秒。

- 7 檢查注射部位是否有任何發紅、出血或瘀傷。如果有出血，在注射部位上貼個創可貼。

清洗用品

- 1 不要將針帽蓋回注射針。將用過的注射器，注射針和針帽放在處理容器中。藥房可以給您免費的容器。
- 2 請務必將新的和用過的注射器和注射針放在兒童和寵物接觸不到的地方。
- 3 再次清洗雙手。
- 4 在兩次注射期間，將胰島素儲存在冰箱裡。
- 5 當注射針處理容器內達到 $\frac{3}{4}$ 滿時，請郵寄或拿到毒物垃圾場丟棄。
(請致電1-800-606-6606 獲取更多細節。)切勿將內有注射針的容器放在垃圾當中。



如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。

您不必獨自面對這些！

如對糖尿病護理的課程和一對一的支持有興趣，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：510-747-4577。

免費電話：1-877-932-2738；
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY
專線：711或1-800-735-2929；
服務時間為週一至週五
早上8點至下午5點。

www.alamedaalliance.org

本講義改編自「抽取胰島素」，2005年至2010年9月，「健康資訊解答」。已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.