

## 糖尿病之胰島素注射衛教

### \* 認識胰島素

胰島素是體內製造的荷爾蒙，可協助攝取的食物轉換成能量。不論是身體胰島素製造量不足或製造量足夠但卻無法有效利用胰島素，或兩種情況皆有時，糖尿病人可能需要胰島素注射針劑。

### \* 常用注射器

- (一) 胰島素丟棄式塑膠空針：依注射劑量不同可選擇30、50、100單位。
- (二) 筆型注射器:是一種預先裝好胰島素之筆型注射器。藥物存放於筆桿內，無須抽藥，只須轉動按鈕即可注射，攜帶方便，適用學習困難或視力不佳或常外出工作者。

### \* 注射部位的選擇：

以組織比較鬆軟，同時不致於傷害到神經走道為原則，符合這兩個條件的部位，包括上臂外側 1/4 的部位、大腿側面、腹部在肚臍兩側約一個手掌寬的距離及臀部髖骨上緣往下 10 公分處，詳細順序可依照糖尿病衛教師或醫護人員的指示輪替。

### \* 如何減輕注射疼痛:

1. 注射前確定注射器內沒有氣泡。
2. 消毒的酒精等乾了，在扎針。
3. 扎針的速度越快越好。
4. 扎針時肌肉放鬆。
5. 順著渣入的方向拔出。
6. 減少針頭重複使用。

### \* 胰島素藥物貯存：

1. 未開封2-8℃，可依有效期限存放。
2. 使用中的胰島素置於室溫，可放一個月。
3. 預先抽好的胰島素放在冰箱2~8℃30天。
4. 旅行時胰島素必須隨身攜帶，勿放在車內或飛機行李艙中。
5. 使用前先檢查胰島素有效期限、有無沉澱、變色、雜質、結霜或其它變化，若有以上現象應停止使用。

### \* 注意事項：

1. 注射部位須每次更換注射部位，可減少每日吸收之差異及預防止脂肪堆積；針孔間隔約一手指的寬度。
2. 一般注射時間建議飯前15-30分鐘(速效胰島素，15分鐘內進餐)，避免低血糖。
3. 不要注射在要激烈運動的部位，例如打球就不要注射在手臂或大腿。
4. 皮膚有結硬塊請勿在此部位注射胰島素，因會影響藥物吸收，且使硬塊無法消退，而影響血糖的控制。
5. 注射過程中若有任何疑問請與您的醫師及衛教師連絡，請將注射過的胰島素空針放置於空罐子（如奶粉罐）並用瓶蓋拴緊，帶回醫院回收。