

Πως θα κάνετε ενέσεις ινσουλίνης

Υπάρχουν διάφοροι τύποι συσκευών που ένα άτομο με διαβήτη μπορεί να χρησιμοποιήσει για χορήγηση ινσουλίνης. Μια συνηθισμένη συσκευή ινσουλίνης έχει σχήμα **στυλό** και μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί. Μπορεί να προτιμήσετε να χρησιμοποιείτε σύριγγες μίας χρήσης. Καμία συσκευή δεν είναι ακριβέστερη από τις άλλες. Ο γιατρός σας θα συζητήσει μαζί σας για να βρείτε τη συσκευή που σας βολεύει καλύτερα και είναι η πιο κατάλληλη για τον τρόπο ζωής σας.

Οι συσκευές ινσουλίνης περιέχουν **300 μονάδες ινσουλίνης** και αποτελούνται από μια ράβδο-έμβολο, ένα δοσομετρικό σύστημα και μια βελόνα μίας χρήσης. Η συσκευή σας μπορεί να είναι μίας χρήσης ή επαναχρησιμοποιούμενη (στις επαναχρησιμοποιούμενες συσκευές τοποθετείτε φύσιγγες ινσουλίνης).

Μπορεί να σας βολεύει περισσότερο να χρησιμοποιείτε συσκευή μίας χρήσης ή να προτιμάτε μια επαναχρησιμοποιούμενη συσκευή. Άλλα στοιχεία που μπορεί να σας επηρεάσουν είναι η ευκολία χρήσης της συσκευής ή ο τύπος της ινσουλίνης που χρησιμοποιείτε: δεν ταιριάζουν όλες οι συσκευές για όλους τους τύπους ινσουλίνης.

Είναι σημαντικό να ξέρετε πού να κάνετε την ένεση ινσουλίνης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και η άνω έξω επιφάνεια των βραχιόνων, αρκεί ο γιατρός να σας καθοδηγήσει σχετικά με το σωστό μέγεθος της βελόνας που θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί. Σε άλλες περιοχές υπάρχει λιγότερο υποδόριο λίπος και θα υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να κάνετε την ένεση ενδομυϊκά. Πρέπει να αλλάζετε το σημείο της ένεσης κάθε λίγες μέρες, για να μην δημιουργηθούν ογκίδια. Ακόμη κι αν κάνετε περισσότερες ενέσεις σε μία περιοχή απ' ό,τι σε άλλες, μειώνετε τους πιθανούς κινδύνους επιλέγοντας σημεία σε όλη την επιφάνεια της περιοχής

Τι μέγεθος έχουν οι βελόνες στις συσκευές ένεσης;

Προσαρμόζετε οι ίδιοι τις βελόνες οι οποίες είναι μικρές και λεπτές. Έχουν μήκος από 5 έως 12,7 χιλιοστά. Το/ μήκος που χρησιμοποιείτε εξαρτάται από την προτίμηση σας και το υποδόριο λίπος σας — όσο λιγότερο είναι το λίπος, τόσο μικρότερο το μήκος της βελόνας.

Πώς λειτουργεί η συσκευή ινσουλίνης χωρίς βελόνα;

Η συσκευή ινσουλίνης χωρίς βελόνα εκτοξεύει ένα λεπτό «πίδακα» ινσουλίνης που διαπερνά το δέρμα σας υπό πίεση. Αν φοβάστε τις βελόνες, η συσκευή αυτή μπορεί να σας φανεί χρήσιμη. Κάθε φορά που χρειάζεστε μια δόση, αντλείτε ινσουλίνη από ένα φιαλίδιο.

Τι είναι η αντλία ινσουλίνης;

Πρόκειται για μια μικρή ηλεκτρονική συσκευή, την οποία μπορείτε να φοράτε συνεχώς. Χρησιμοποιεί ινσουλίνη ταχείας ή βραδείας δράσης. Για να χρησιμοποιήσετε την αντλία, πρέπει να εισάγετε μια βελόνα ή ένα μικρό πλαστικό σωληνάκι στην κοιλιακή σας χώρα και να τη/το συνδέσετε στην αντλία. Έτσι, σας χορηγούνται συνεχώς μικρές δόσεις ινσουλίνης.

Χρειάζεται να διατηρώ πάντα την ινσουλίνη στο

ψυγείο;

Η ινσουλίνη που χρησιμοποιείτε τη συγκεκριμένη περίοδο μπορεί να διατηρηθεί με ασφάλεια σε θερμοκρασία δωματίου (μέχρι 25 βαθμούς Κελσίου) για ένα μήνα το πολύ. Η ινσουλίνη που φυλάσσετε πρέπει να είναι στο ψυγείο σε θερμοκρασία 2-8°C. Η ινσουλίνη που είναι παγωμένη/κατεψυγμένη, έχει εκτεθεί σε υψηλές θερμοκρασίες και ηλιακό φως ή έχει λήξει είναι λιγότερο αποτελεσματική και πρέπει να πεταχτεί.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω την ίδια βελόνα για

παραπάνω από μία ένεση;

Οι σύριγγες με ενσωματωμένες βελόνες και οι βελόνες που τοποθετούνται στις συσκευές ινσουλίνης είναι σχεδιασμένες για να χρησιμοποιούνται μόνο μία φορά. Οι επαναχρησιμοποιούμενες βελόνες μπορεί να λυγίσουν ή να αμβλυνθούν. Εξάλλου, στις επαναχρησιμοποιούμενες σύριγγες μπορεί μετά από λίγο καιρό να μην φαίνονται καθαρά οι δοσομετρικές ενδείξεις. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε μια μικρή, φορητή συσκευή που κόβει το άκρο των χρησιμοποιημένων βελονών.

Υπάρχει ασφαλής τρόπος να πετάω τις βελόνες;

Πριν κάνετε την ένεση ινσουλίνης, ελέγξτε την εξωτερικά και δείτε την ημερομηνία λήξης. Αν είναι θολή, ενώ θα έπρεπε να είναι διαυγής, αν έχει ρόδινη απόχρωση, αν φαίνεται να έχει σβολάκια ή να περιέχει σωματίδια μετά την περιστροφική ανάδευση, πετάξτε την και χρησιμοποιήστε νέα ινσουλίνη.

Πρέπει να κάνω την ένεση ινσουλίνης μέσα στη

φλέβα;

Όχι. Πρέπει να εισάγετε τη βελόνα στο λίπος κάτω από το δέρμα σας (υποδόριο λίπος)· η ινσουλίνη απορροφάται και εισέρχεται στο αίμα σας. Μπορεί περιστασιακά να ματώσετε όταν κάνετε την ένεση, αλλά αν χρησιμοποιείτε τις συνιστώμενες περιοχές, θα αποφύγετε κάτι τέτοιο.

Έχω οζίδια στην κοιλιακή χώρα. Πονάει λιγότερο όταν κάνω την ένεση εκεί, αλλά μου είπαν να μην την κάνω στα σημεία αυτά. Γιατί;

Αν κάνετε επανειλημμένα ενέσεις στο ίδιο σημείο, η διαρκής παρουσία της ινσουλίνης διογκώνει τα λιποκύτταρα και προκαλεί το σχηματισμό οζιδίων. Αν κάνετε ένεση σε σημείο οζιδίου, η ινσουλίνη θα εισέλθει λιγότερο αποτελεσματικά στο αίμα σας και το επίπεδο της γλυκόζης (λέγεται και ζάαχρο του αίματος) θα παρουσιάζει αυξομειώσεις.

Πώς να κάνω την ένεση ινσουλίνης;

Αν χρησιμοποιείτε βελόνες των 12,7 χιλιοστών ή των 8 χιλιοστών, αλλά έχετε λίγο υποδόριο λίπος, θα χρειαστεί να κρατήσετε το δέρμα ανάμεσα στον αντίχειρα και τον δείκτη σας. Στη συνέχεια η βελόνα πρέπει να εισαχθεί υπό γωνία 90 μοιρών. Μετά από 10 δευτερόλεπτα βγάζετε τη βελόνα και αφήνετε το δέρμα. Η τεχνική αυτή σας προφυλάσσει να μην κάνετε κατά λάθος την ένεση ενδομυϊκά. Αν χρησιμοποιείτε βελόνες των 5 χιλιοστών ή των 6 χιλιοστών ή αν χρησιμοποιείτε βελόνες των 8 χιλιοστών και έχετε βαθιά στοιβάδα υποδόριου λίπους, η βελόνα μπορεί να εισαχθεί υπό γωνία 90° και δεν χρειάζεται να «ανασηκώσετε» το δέρμα σας.

Πώς μπορώ να κάνω τις ενέσεις με όσο δυνατόν

λιγότερη δυσφορία;

Χαλαρώστε και προσπαθήστε να μην σφίξετε τους μυς σας την ώρα που είστε έτοιμοι να κάνετε την ένεση ινσουλίνης. Αυτό θα σας προκαλέσει λιγότερη δυσφορία. Θα σας βοηθήσει, επίσης, η χρήση της τεχνικής με το «ανασήκωμα» του δέρματος, αν είναι κατάλληλη για εσάς. Η ινσουλίνη που έχει θερμοκρασία δωματίου είναι λιγότερο πιθανό να σας δημιουργήσει προβλήματα σε σχέση με την ινσουλίνη που μόλις βγάλατε από το ψυγείο. Εξάλλου, η χρήση νέας βελόνας για κάθε ένεση προκαλεί λιγότερη δυσφορία. Αν οι ενέσεις σας προκαλούν πάντα δυσφορία, παρά αυτές τις συμβουλές, δοκιμάστε μικρότερη βελόνα από εκείνη που σας συνέστησε ο γιατρός.

Πηγή: www.healthyliving.gr