

# САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## Більше інформації ...

Дана брошура містить цінну та корисну інформацію про те, як оволодіти правильною технікою виконання ін'єкцій інсуліну та є загальноосвітнім матеріалом. Стан Вашого здоров'я необхідно обговорювати виключно з медичним спеціалістом або Вашим лікуючим лікарем в індивідуальному порядку.

\* Майоров А.Ю., Мельникова О.Г., Котешкова О.М., Мисникова И.В., Черникова Н.А. Методическое руководство "Техника инъекций и инфузии при лечении сахарного диабета", 2018.

\*\* Фотографії Dieter Look and Kenneth Strauss: "Nadeln mehrfach verwenden?" Diabetes Journal 1998, 10: S 31-34.

Дистриб'ютор:  
ТОВ Долфі-Україна, 49130, Україна, м. Дніпро,  
вул. Березинська, 24-А, тел./факс: +38 056 719 93 77  
dolphi-ukraine.com.ua  
email: info@dolphi.com.ua

[www.bd.com](http://www.bd.com)



## Що ще необхідно знати...

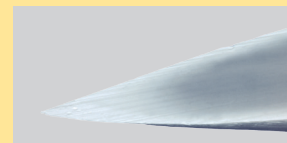
### Дезинфекція шкіри

- Огляньте ділянку шкіри перед ін'єкцією – ін'єкція інсуліну повинна виконуватись на чистій ділянці шкіри чистими руками. Звичайно немає необхідності дезінфікувати місце ін'єкції
- Дезинфекція може бути необхідною в тому випадку, якщо ділянка шкіри забруднена або якщо ін'єкція виконується в медичному закладі. Якщо використовується дезінфікуючий засіб, необхідно дочекатись його повного висихання перед ін'єкцією
- Не слід робити ін'єкцію крізь одяг, оскільки неможливо роздивитись місце ін'єкції та зробити складку на шкірі, якщо це необхідно



### Кожна ін'єкція – нова голка!

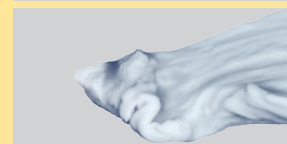
Після використання голка вже не є стерильною. Також, при багаторазовому використанні, голка притуплюється, що може призвести до надлишкової травматизації підшкірної клітковини та розвитку ліпогіпертрофії.



Нова голка під збільшенням x 370 разів\*\*



Використана голка під збільшенням x 370 разів\*\*



Використана голка під збільшенням x 2000 разів\*\*

Голки призначені для одноразового використання!



### Золоте правило: накручування нової голки перед ін'єкцією та видалення її після ін'єкції!

Це попереджує:

- Витік інсуліну крізь залишену накручену голку, що може вплинути на концентрацію інсуліну
- Заміщення інсуліну повітрям, що впливає на точність дозування
- Кристалізацію інсуліну в просвіті голки, що може призвести до закупорювання потоку інсуліну

### Попередження утворення ліпогіпертрофії

Ліпогіпертрофія – це ущільнення підшкірно-жирової тканини в місцях ін'єкцій інсуліну.

#### Основні причини:

- Використання одних і тих самих областей для введення інсуліну, відсутність зміни місць ін'єкцій
- Повторне використання одноразових голок
- Не варто робити ін'єкції при ліпогіпертрофії, оскільки всмоктування інсуліну з вражених ділянок порушено, що може призвести до гіпоглікемії
- Зникнення зон ліпогіпертрофії можливе за умови припинення ін'єкцій в дану область

#### Як попередити:

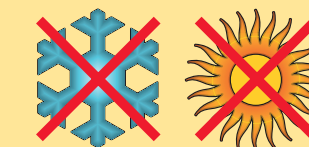
- Зміна місця ін'єкцій (див.п.3 та п.6)
- Одноразове використання голок
- Огляд місць ін'єкцій та регулярні звернення до Вашого лікуючого лікаря



Зони ліпогіпертрофії на передній черевній стінці

### Зберігання інсуліну

- Завжди дотримуйтесь рекомендацій компаній-виробників!
- Уникайте впливу на інсулін як високих (>+30°C), так і низьких (0<°C) температур. Це може негативно вплинути на ефективність препарату
- Зберігайте запас інсуліну при температурі + 2°C...+8°C в тому відсіку холодильника, де невелика можливість його заморожування (наприклад, боковий відділ холодильника)
- Перед першою ін'єкцією візьміть шприц-ручку або картридж з холодильника за годину до ін'єкції
- Зберігайте інсулін, що використовуєте в даний момент (шприц-ручка, картридж), при кімнатній температурі (до +30°C) протягом максимум одного місяця після першого використання (до закінчення терміну придатності), уникаючи прямого сонячного світла



Бережіть себе – використовуйте кожен голку лише один раз, змінійте місця ін'єкцій, обирайте короткі голки 4мм!



Інструкція з техніки ін'єкцій інсуліну\*

## Як і куди вводиться інсулін?

### 1 Інсулін завжди вводиться в підшкірно-жирову клітковину

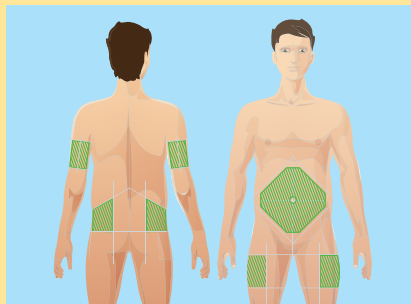
- Лише з цієї області всмоктування інсуліну відбувається з потрібною швидкістю
- Введення інсуліну внутрішньом'язово необхідно уникати, оскільки це може призвести до гіпоглікемії



### 2 Області для ін'єкцій

Для ін'єкцій інсуліну використовується підшкірно-жирова клітковина наступних областей тіла:

- Живіт
- Стегна
- Плечі
- Сідниці

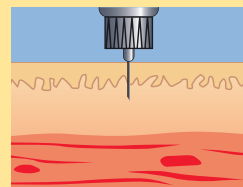


### 3 Зміна областей та місць ін'єкцій

- Дотримуйтесь рекомендацій лікуючого лікаря!
- Щоб запобігти утворенню ліпогіпертофії, необхідно систематично змінювати області ін'єкцій
- Також слід дотримуватись відстані мінімум 1 см між місцями ін'єкцій в межах однієї області

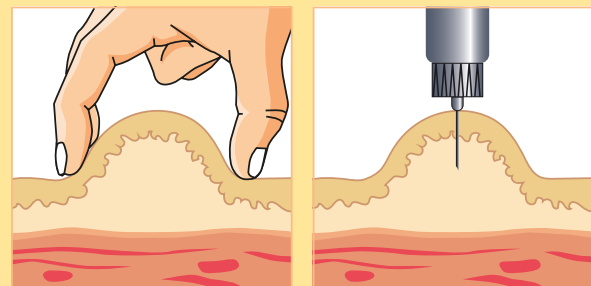
### 4 Вибір довжини голки

- Голка 4 мм є достатньо довгою для того, щоб проникнути крізь шкіру та потрапити в підшкірно-жирову клітковину. При цьому вона достатньо коротка щоб виключити потрапляння в м'яз
- Голка довжиною 4 мм вважається ефективною та безпечною та рекомендується до використання для дорослих та дітей незалежно від статі, віку, наявності та ступеня ожиріння

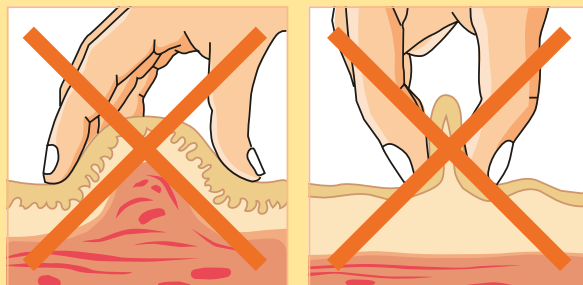


### 5 Техніка введення інсуліну

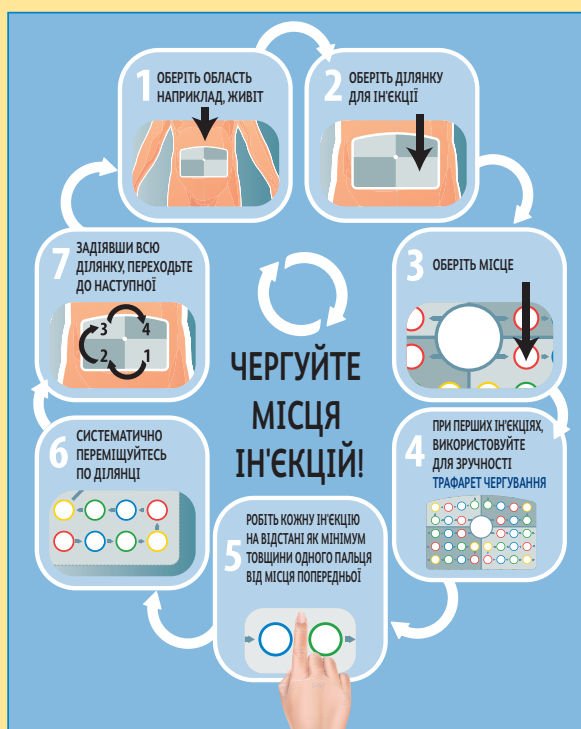
- Ін'єкція голкою 4 мм робиться під кутом 90° до поверхні шкіри без формування складки на шкірі
- Маленькі діти (6 років та молодше) та дорослі дуже худі статури повинні використовувати голки 4 мм, утворивши складку на шкірі
- Формування складки на шкірі знижує ризик внутрішньом'язових ін'єкцій
- Утворюйте складку трьома пальцями. Не слід відпускати складку до завершення ін'єкції!



- Уникайте потрапляння м'язу в складку шкіри
- Не робіть занадто маленьку складку на шкірі



### 6 Зміна місць введення інсуліну



### 7 Етапи підготовки та введення інсуліну

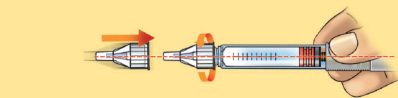
#### а) Підготовка

- Вимийте руки з милом
- Вставте інсуліновий картридж в шприц-ручку, дотримуючись інструкції компанії-виробника (пропустіть цей крок, якщо використовуєте переднаповнену шприц-ручку)

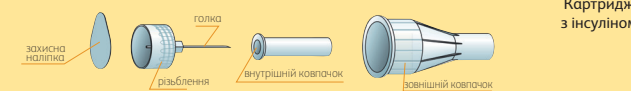
#### б) Накрутіть голку на шприц-ручку

### ! Використовуйте нову голку під час кожної ін'єкції !

- Зніміть зовнішній ковпачок зі шприц-ручки
- Видаліть з голки захисну наліпку
- Накрутіть голку на різьблення шприц-ручки, не знімаючи захисний ковпачок з голки



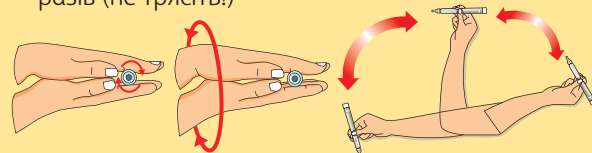
- Зніміть зовнішній ковпачок з голки. Не викидайте його!
- Зніміть внутрішній захисний ковпачок з голки та викиньте його



Картридж з інсуліном

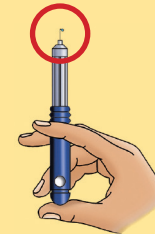
#### в) Змішування інсуліну

- **Зверніть увагу:** Ви маєте можливість обійтись без цього етапу, якщо інсулін в картриджі прозорий!
- Частина інсуліну може випасти в осад на дно картриджа!
- Покрутіть між долонями шприц-ручку з інсуліновим картриджем не менше 20 разів, повертайте картридж на 180° не менш ніж 10 разів (не трясіть!).



#### г) Перевірте роботу шприц-ручки та видаліть бульбашки повітря

- Тримавши шприц-ручку вертикально, випустіть 1 ОД інсуліну
- Повторіть, доки на кінчику голки не з'явиться крапля інсуліну
- Відпустіть кнопку введення шприц-ручки. Крапля частково «втягнеться» в картридж, попередив втрату інсуліну



#### д) Проведення ін'єкції

- Встановіть необхідну дозу
- Введіть голку в шкіру (див.п.5 «Техніка введення інсуліну»)
- Великим пальцем натисніть на кнопку до упору
- Утримуйте кнопку введення в натиснутому положенні не менше **10 секунд**



**Зверніть увагу:** якщо Ви робите ін'єкцію в складку на шкірі, утримуйте її на протязі всього періоду ін'єкції!

#### е) Закінчення ін'єкції

- Огляньте місце ін'єкції на предмет витоків інсуліну та кровотечі. Якщо це відбувається часто, зверніться до лікуючого лікаря!
- Одягніть на голку зовнішній захисний ковпачок, скрутіть її
- Перед тим, як викинути використані голки в побутове сміття, необхідно помістити їх в непроколювані герметичні ємності, наприклад, пластикові пляшки

**Зверніть увагу:** будьте обережні, одягаючи зовнішній ковпачок, щоб не вколотися!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я