

# نصائح عامة حول الاستخدام الآمن للأنسولين

## عزيزي مريض السكري

تأكد من نوع وجرعة وخطوات أخذ حقن الأنسولين قبل استخدامها وأحرص على:

١. قياس معدل السكر بالدم قبل أخذ جرعة الأنسولين.
٢. حفظ الأنسولين في الثلاجة بدرجة حرارة (٢-٨) درجة مئوية وإخراجه قبل الحقن بخمس دقائق.
٣. فحص الدواء وعدم استخدامه عند ملاحظة أي تغيرات في لونه أو شكله.
٤. التأكد من تاريخ الصلاحية قبل الإستخدام.
٥. عدم رج قنينة الأنسولين تجنباً لإبطال فعاليته.
٦. تنظيف اليدين بالماء والصابون وتطهير موضع الحقن قبل أخذ الجرعة.
٧. حقن الأنسولين في طبقة الدهون التي تقع تحت الجلد مباشرة مثل منطقة البطن وأعلى الذراع والفخذ، والتأكد أيضاً من عدم وجود أي كدمات في أماكن الحقن.
٨. الإنتظار بعد الحقن لمدة ٥ ثواني قبل اخراج الإبرة والضغط بلطف بدون فرك موضع الحقن.
٩. تغيير موضع الحقن في كل مرة «احقن بزاوية ٤٥ درجة إن كنت نحيفا وبزاوية ٩٠ درجة إن كنت سميना».
١٠. التخلص من الحقن المستخدمة في حاوية محكمة الإغلاق والتخلص منها بعناية.

