

Preporuke za pravilno injiciranje inzulina

Napravljeno prema preporukama
www.fit4diabetes.com i www.fitter4diabetes.com



Hrvatsko društvo
za endokrinologiju i dijabetologiju
Hrvatskog liječničkog zbora

www.hded.com.hr

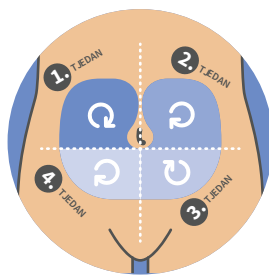
Na koja se mjesta inzulina može ubrizgati?

Inzulina možete ubrizgati na bilo koje mjesto ispod kojeg je masno tkivo

- **Trbuh**
 - **Stražnjica** (gornji vanjski kvadrant)
 - **Vanjska strana natkoljenica** (gornja trećina)
 - **Vanjska strana nadlaktice** (srednja trećina)
- (vanjska strana nadlaktice je lošiji izbor jer se ne može dosegnuti s obje ruke pa injicirati treba treća osoba ako će se koristiti igle $\geq 6\text{mm}$)

Na što treba paziti pri odabiru mjesta za ubrizgavanje?

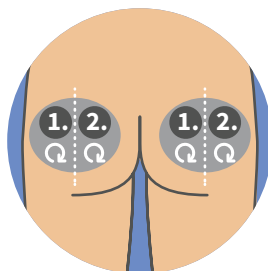
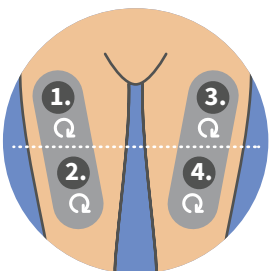
- Redovitu promjenu mjesta injiciranja
- Ne davati injekciju u ožiljke, madeže, tetovaže ili druge promjene tkiva (upala, otok, lipohipertrofija)
- Najmanje 2 cm (širina dva prsta) razmaka od pupka



Korištenje jednog kvadranta po tjednu i kruženje uvijek u istom smjeru, bilo u smjeru kazaljke na satu ili suprotnom

Injekcije unutar jednog kvadranta ili polovice

moraju biti razmahnute najmanje 1cm jedna od druge kako bi se izbjegle opetovane ozljede tkiva.



Lipohipertrofija

Lipohipertrofija je otvrdnuće potkožnog masnog tkiva, najčešće uzrokovano ubrizgavanjem inzulina uvijek u isto mjesto ili korištenjem već upotrijebljenih pen igala.

Problem ubrizgavanja inzulina u takvo promijenjeno tkivo je nepredvidljivost djelovanja inzulina. Najčešće, zbog slabije apsorpcije potrebno je povećati dozu inzulina.



Mjesto injiciranja treba pregledati i ispalpirati prije primjene injekcije.

Injekcija se daje na očišćeno mjesto, opranim rukama. Ako mjesto injiciranja nije čisto, treba ga oprati sapunom i vodom. Ako koristite alkohol, primijenite injekciju samo kad se mjesto potpuno osuši. Dezinfekcija alkoholom najčešće nije potrebna izvan bolničkih uvjeta.

Svaki put koristite novu iglu!



PRIJE



NAKON

Dužina igle

Nema klinički opravdanog razloga za primjenu igala duljih od 6 mm.

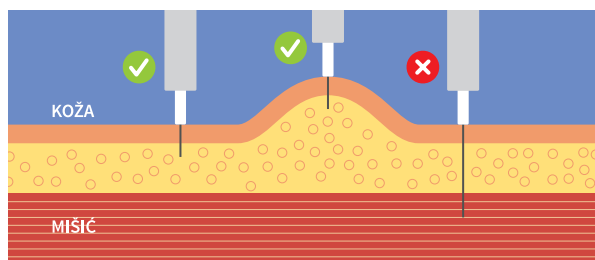
4 – 6 mm igla je dovoljno duga da prođe kroz kožu i uđe u potkožno tkivo, uz mali rizik intramuskularne (ili intradermalne) injekcije. Stoga se smatra najsigurnijom iglom za brizgalicu kako za odrasle, tako i za djecu, bez obzira na dob, spol, rasu ili ITM. Brizgalice s kraćim iglama (4, 5, 6 mm) daju se u odraslih osoba, pod kutem od 90 stupnjeva i u tom slučaju nije nužno potreban nabor kože, osobito ako se koriste 4 mm igle.

Kožni nabor se mora nadignuti ako se za mjesto injiciranja odaberu nadlaktice, kod mršavih osoba ili koriste igle duljine ≥ 6 mm.

Odignuti kožni nabor ne smije se prejako stisnuti kako ne bi izazvao bljedilo i bol kože.

Pravilna tehnika ubrizgavanja inzulina

Inzulin uvijek ubrizgajte u masno tkivo između površine kože i mišića (potkožno). Injekcija u masno tkivo omogućuje dobru raspodjelu i apsorpciju inzulina u krv. Ako inzulin ubrizgamo u gornji sloj kože ili mišić, djelovanje inzulina će biti teško predvidjeti (prejako, preslabo ili prekratko) što može dovesti do oscilirajućih vrijednosti šećera u krvi.



Brzim pokretom ubodite iglu u kožu. Injicirajte polako na način da ste u potpunosti do kraja pritisnuli gumb za doziranje.

Držite gumb za doziranje pritisnutim i brojite polako 10 sekundi prije nego što izvadite iglu kako biste dali punu dozu i spriječili curenje lijeka. Brojenje više od 10 sekundi može biti potrebno kod većih doza.

Masaža mjesta aplikacije prije ili poslije injekcije može ubrzati apsorpciju ali se obično ne preporučuje.

Primjena inzulina kroz odjeću nije preporučljiva i treba je izbjegavati

Igle se moraju odvojiti od brizgalice i sigurno zbrinuti odmah nakon uporabe. Na taj način se sprječava ulazak zraka (ili drugih onečišćenja) u inzulinski uložak kao i curenje inzulina van uloška, što može utjecati na ispravnost sljedećih doziranja.

Brizgalicu koju ste počeli koristiti čuvajte na temperaturi do 30°C, maksimalno 28 dana
Neupotrijebljene brizgalice čuvati u hladnjaku (najbolje u vratnici) na temperaturi 2 – 8°C, do datuma isteka roka valjanosti navedenog na pakiranju lijeka.

Savjeti kako osigurati manje bolne injekcije

- Čuvajte inzulin na sobnoj temperaturi
- Ako koristite alkohol, primijenite injekciju tek kad se mjesto potpuno osuši
- Izbjegavajte injicirati u korijen dlake
- Koristite igle kraće duljine i manjeg promjera
- Svaki put koristite novu iglu