

# 如何注射胰島素 How to Inject Insulin



1. 齊集胰島素、胰島素針筒和酒精棉。



2. 用肥皂和水清洗雙手。



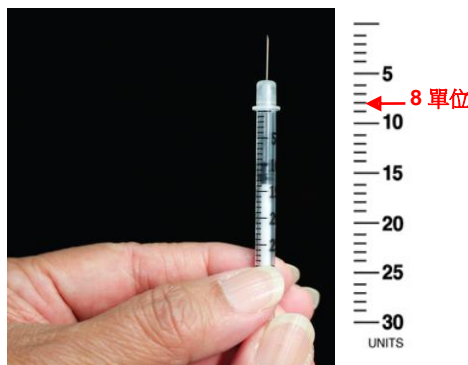
搖 10 次

或搓動 20 次

3. 使用前先把渾濁的胰島素輕輕混和。輕輕前後搖動瓶子 10 次或搓動瓶子 20 次。



4. 移除瓶蓋。用酒精棉清潔瓶頂。



5. 用針筒抽取與欲注射胰島素同量的空氣。胰島素以單位計算。



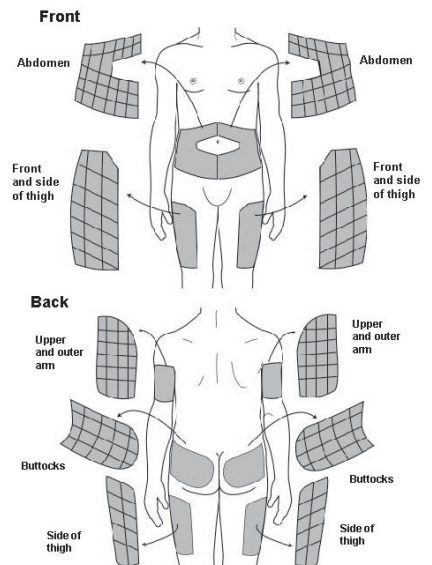
6. 把針扎進膠頂。把柱塞推下以注射空氣入瓶子內。



7. 倒轉瓶子，拉下柱塞把胰島素注入針筒。柱塞頂與劑量刻度平齊。



8. 檢查針筒內有沒有大氣泡。如果有，用力把所有胰島素推回瓶內。再抽取準確的劑量。



9. 選擇注射位置。如果能注射到皮下的脂肪層，效果會最好。轉換注射位置，每次相距約 1 吋。

# 如何注射胰島素 How to Inject Insulin



10. 用酒精洗潔皮膚，待至完全乾透。輕輕捏住大撮皮膚。



11. 像握飛鏢一樣緊握針筒。以 90 度角迅速把全支針札入皮膚。慢慢穩定的推動柱塞注射胰島素。



12. 抽出針頭。輕按數秒鐘。切勿揉搓注射位置。



13. 把針和針筒丟棄在利器收集箱內。針筒不可再用。

## 貯存胰島素 Insulin Storage

胰島素 N (NPH)、胰島素 R (Regular) 和胰島素 70/30 (NPH 和 Regular): 若貯存於華氏 36 至 86 度，有效日期為 28 天。把未打開的胰島素貯存在冰箱內。切勿使結冰。

避免胰島素直接受熱或日曬。

開始用一瓶胰島素之前，把有效日期寫在瓶子上。

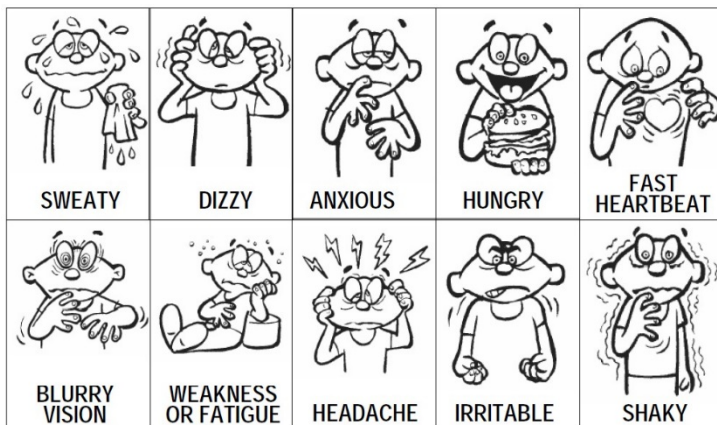
## 定時測試血糖 Check sugars regularly

Glucose 血糖	Result should be* 效果應為*
Before meals 餐前	80 - 130 mg/dL
After meals (2-3 hrs.) 餐後 (2-3 小時)	低於 180 mg/dL
Before bedtime 臨睡前	110 - 150 mg/dL

\* 美國糖尿病協會建議。

保留一份您的血糖記錄以備與醫療人員討論。

低血糖癥狀: 假如您覺得血糖低，檢查您的血糖指數。低血糖通常是 70 以下。假如沒有血糖計，便治療處理。



時時隨身攜備葡萄糖片。

治療低血糖 Treating Low Blood Sugar 使用 15/15 原則。進食 15 克效應迅速的碳水化合物

- 4 片葡萄糖
- ½ 杯果汁
- ½ 杯普通汽水
- 1 杯脫脂或 1% 牛奶
- 5 粒糖果 (並非無糖)

等候 15 分鐘。再檢查血糖指數，如果仍低於 70，再次進行治療。血糖一旦回復正常，如果還有超過一小時才進餐，便先吃一點小食。