

正確注射胰島素

控制血糖最有效方法之一為注射胰島素，就好像吃飯喝水一樣，必須在每天固定時間定量補充，體內血糖才能正常新陳代謝，成為身體能源而不危害到身體。

一、什麼是胰島素

胰島素是胰臟分泌的荷爾蒙之一，可促進醣類代謝及調降血糖，用於治療糖尿病。

二、注射胰島素的技巧

1.注射部位：手臂（上臂）、腹部（肚臍外一拳頭）、大腿外側、臀部（如圖一）。

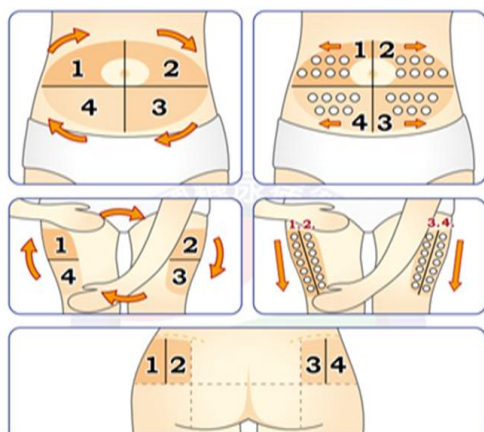
2.部位輪換：避免脂肪肥厚及萎縮（如圖一）。

3.注射方式

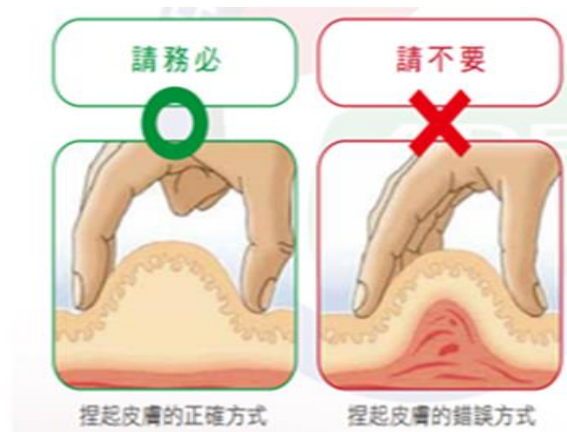
(1)一手將皮膚固定，另一手持針，手腕置於皮膚上避免滑動，將針90度迅速插入皮膚；體型過瘦者，可捏起注射部位（如圖二），以45度角注入，過胖者可將皮膚撐開呈繃緊狀，以90度角注入。

(2)將藥品推入。

(3)注射完畢後，抽出針頭，按壓至少5秒；筆型注射器按壓10秒，切勿搓揉。



圖一 注射部位與輪換



圖二 捏起注射部位方式，正確的方式是只用2或3隻手指捏起皮膚，以避免將底下的肌肉層也捏起來

三、如何減輕注射疼痛

- 1.消毒於皮膚的酒精乾了，再扎針。
- 2.注射時快速穿刺皮膚，推藥速度要慢。
- 3.放鬆注射部位，不要緊張。
- 4.注射或拔出時不要改變方向。
- 5.針頭勿重覆使用。

四、使用胰島素要注意什麼

- 1.胰島素的保存：使用中的胰島素，在常溫下可放一個月；未開封的胰島素，則應儲存於4~8°C的冰箱內冷藏。
- 2.注意瓶上的有效日期。
- 3.若注射速效胰島素，15分鐘內宜進餐，以防低血糖發生。
- 4.注射器中有氣泡時，需將其完全排出，而且必須每次變換注射的部位。
- 5.每次注射應更換部位，並避免產生局部硬塊及皮下脂肪增生。

五、常見的胰島素種類

分類		外觀	開始作用時間	持續作用時間
速效	NovoRapid® FlexPen	澄清	注射後 10~20 分鐘	3~5 小時
	Apidra		注射後 5~15 分鐘	
短效	Actrapid HM		注射後 30~60 分鐘	5~8 小時
中效	Insulatard HM	混濁	注射後 1~2 小時	12~24 小時
預混型	Humalog mix25.mix50		5~10 分鐘	3~5 小時
長效	Levemir FlexPen	澄清	6~8 小時	24 小時
	Lantus		2~4 小時	
	Toujeo		6 小時	

六、何種情況需注射胰島素

當身體的胰島素缺乏或作用不良時，需補充注射胰島素才能控制血糖。

- 1.第 1 型糖尿病
- 2.糖尿病酮酸血症
- 3.高血糖高滲壓症候群
- 4.肝、腎功能異常
- 5.懷孕、哺乳期間
- 6.任何嚴重感染（包含：足部潰瘍、壞疽）
- 7.重大手術前後、嚴重創傷
- 8.各種口服降血糖效果不良
- 9.嚴重胰臟炎、切除胰臟手術（如：外傷、腫瘤）

參考資料

社團法人中華民國糖尿病學會（2018）• 2018 糖尿病臨床照護指引• 台北市：糖尿病學會。

社團法人中華民國糖尿病衛教學會（2018）• 台灣糖尿病注射指引-2018• 台北市：社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

7B 病房：轉 5792、5793 護理部 7B 病房制訂／護理指導組審閱

編號 E008 修訂日期：2020 年 04 月 19 日