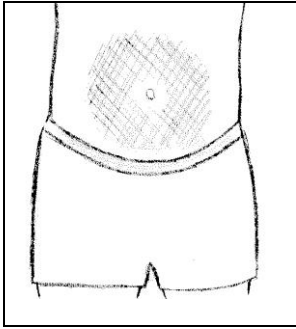


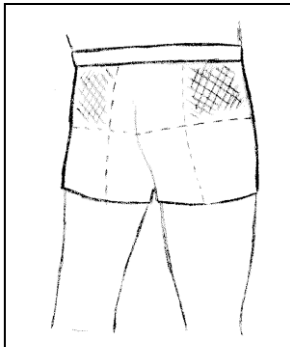
## INSULIININ PISTÄMINEN

Insuliini pistetään ihonalaiseen rasvakudokseen, josta se imeytyy tasaisesti verenkiertoon. Sopivia pistospaikkoja ovat vatsa, pakarat ja reidet.

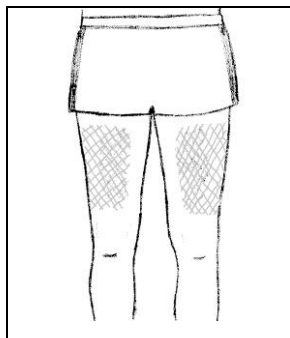


Vatsan alueelta insuliini imeytyy nopeammin. *Vatsaan pistetään ateria- ja sekainsuliinit.*

*Perusinsuliini pistetään reiden tai pakaran alueelle, josta insuliini imeytyy hitaammin.*



Insuliini pistetään pakaran yläosan, reunimmaiseen yläneljännekseen.



Reisissä pistoalueena käytetään reisien etu- ja ulkosivuja. Sopiva alue alkaa kämmenen leveyden etäisyydellä nivustaipesta alaspäin ja loppuu kämmenen leveyden etäisyydellä polven yläpuolella.

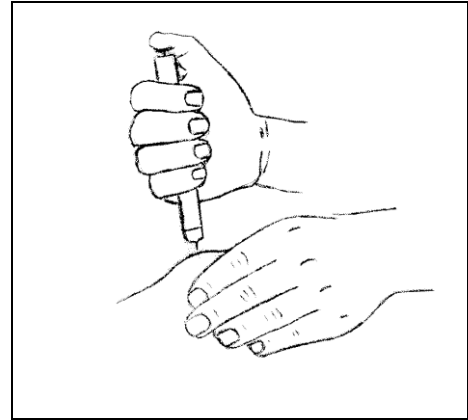
Käytettävän pistoalueen täytyy olla mahdollisimman laaja, että pistospaikat pysyvät hyvässä kunnossa. Pistoalueen puhdistaminen ei ole tarpeen, kun huolehditaan tavanomaisesta puhtaudesta ja pistovälineitä käsitellään puhtain käsin.



4.5.2011

## PISTOSOHJE

- Nosta kevyesti ihoa ja sen alaista rasvakudosta etusormella ja peukalolla ylöspäin poimulle.
- Pistä neula 45 asteen kulmassa poimuun. (5:n, 6:n ja joskus 8 mm:n neuloilla voi pistää myös kohtisuoraan jos rasvakudosta on riittävästi).
- Pidä ihoa poimulla koko pistämisen ajan ja ruiskuta insuliini rauhallisesti.
- Anna neulan olla paikoillaan noin 10 sekunnin ajan.
- Vapauta ihopoimu ja vedä neula ulos.
- Paina pistokohtaa kevyesti sormenpäällä. *Mikäli lyhyillä 5-6 mm:n neuloilla pistäessä insuliinia pursuaa pistosreiästä ulos, siirrytään käyttämään pidempiä 8-12 mm:n neuloja.*
- Pistämisen jälkeen laita käytetty neula esim. tyhjään maitotölkkiin ennen roskiin viemistä.



**Huom! Oikea pistostekniikka kannattaa opettella huolella. Väärä pistostekniikka voi johtaa vaihtelevaan verensokeritasoon.**

## INSULIININ IMEYTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

### Insuliinin imeytymistä nopeuttavat:

- insuliinin pistäminen vatsaan
- pistoalueen kohonnut lämpötila
- pistospaikan verenkierron vilkastuminen, esim. liikunnan aiheuttama

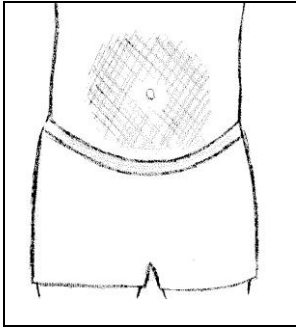
### Insuliinin imeytymistä hidastavat:

- tupakointi
- pistoalueen kylmyys
- pistoalueen kovettuma tai turvotus

Ohjeiden tekemiseen lähteenä käytetty Diabetesliiton materiaalia.

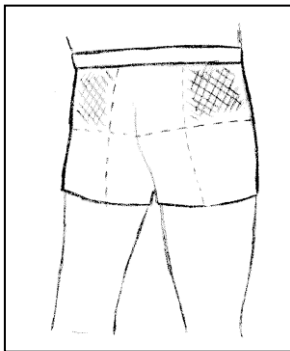
## ВВЕДЕНИЕ ИНСУЛИНА

Инсулин вводят в подкожную жировую ткань, откуда он равномерно всасывается в кровь. Подходящими участками для инъекций являются живот, ягодицы и бедра.

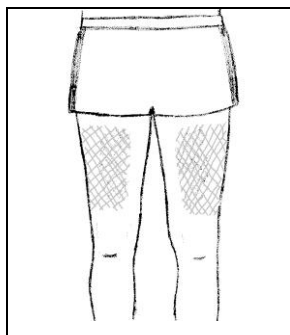


В области живота инсулин всасывается быстрее. В область живота вводят так называемый "инсулин при еде" (инсулин короткого действия) и смешанный инсулин.

Основной инсулин (инсулин длительного действия) вводят в бедра или ягодицы, откуда он всасывается медленнее.



Инсулин вводится в верхнюю внешнюю часть ягодицы.

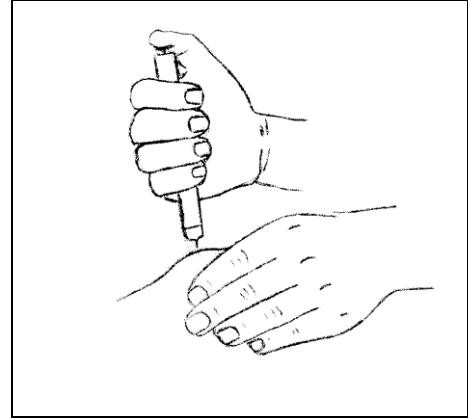


В области бедра для введения инсулина используют переднюю и внешнюю части бедра. Подходящее место для инъекции начинается на расстоянии ширины ладони от паха и заканчивается на расстоянии ширины ладони выше колена.

Для того, чтобы места для инъекций оставались в хорошем состоянии, используйте их обширно. В домашних условиях дезинфицировать области инъекции не нужно, если вы заботитесь о личной гигиене и берете инструменты для инъекций чистыми руками.

## КАК ВВОДИТЬ ИНСУЛИН

- Аккуратно поднимите кожу и подкожную жировую ткань большим и указательным пальцами так, чтобы между ними образовалась складка.
- Введите иглу в середину складки под углом 45 градусов (если подкожного жира достаточно, то 5-ти, 6-ти, а иногда и 8-ми миллиметровые иглы могут быть введены перпендикулярно).
- Держите кожу в складке весь период впрыска и спокойно введите инсулин.
- Оставьте иглу в складке в течение примерно 10-ти секунд.
- Отпустите складку кожи и вытяните иглу.
- Слегка прижмите место инъекции кончиком пальца. *Если при использовании короткой иглы (5-6 мм) инсулин после введения просачивается обратно наружу из места инъекции, перейдите на использование более длинной иглы (8-12 мм).*
- Использованную иглу перед выбросом в мусор положите, например, в пустую коробку из-под молока.



**Внимание! Важно научиться правильно вводить инсулин. Неправильная техника введения инсулина может привести к постоянным изменениям уровня сахара в крови.**

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВСАСЫВАНИЕ ИНСУЛИНА

### Всасывание инсулина ускоряют:

- ведение инсулина в область живота
- повышенная температура места инъекции
- усиление кровообращения в месте введения инсулина (например под влиянием физической активности)

### Всасывание инсулина замедляют:

- курение
- пониженная температура места инъекции
- уплотнение или припухлость в месте введения инсулина



При создании данного руководства использовался материал Союза Диабетиков Финляндии .

<b>Всасывание инсулина ускоряют:</b>	<b>Всасывание инсулина замедляют:</b>
ведение инсулина в область живота	курение
повышенная температура места инъекции	пониженная температура места инъекции
физическая активность, если кровообращение в месте введения инсулина ускоряется	уплотнение или припухлость в месте введения инсулина