

## 胰島素注射液給藥



當提到為家人或朋友管理藥物時，您可能想到的是藥片。但藥物有多種形式。本視訊是獨居聯盟 (Home Alone Alliance<sup>SM</sup>) 製作的系列視訊之一，將向您展示如何注射胰島素，一種用於治療糖尿病的藥物。

在本視訊的開始，醫院急診室的一名護士在向一位女士和她兒子展示如何使用注射器注射胰島素。病患的手腕受傷，無法自行注射給藥，她的兒子會幫她注射，直到她康復。可想而知，他對這一新職責感到擔憂。如果您以前沒有注射過胰島素，可能也會有同樣的感受。即使您有相關經驗，本視訊也可以幫您溫故而知新。據估計，美國有七百萬人需要注射胰島素，而且通常一天不止一次，所以您不是一個人，瞭解這一點可能會讓您稍稍安心。

請注意，本視訊並未涉及胰島素筆或胰島素泵注射；如果醫生要求您使用這兩種方法，請諮詢醫療保健服務提供者或製造商瞭解相關說明。

### 什麼是胰島素？

胰島素是由腹腔內的小型器官——胰腺產生的一種天然激素。胰腺負責調節身體對由食物中的碳水化合物產生的糖類 (葡萄糖) 的利用。胰島素幫助避免血糖水準過低或過高。對於血糖水準無法透過飲食、運動或藥物控制的糖尿病病患來說，當身體無法產生正常水準的胰島素時，一種可注射的胰島素可以作為替代。

與許多其他制訂了常規劑量的藥物不同，胰島素管理可能要根據其對血糖的影響而變化，需要計算和調整劑量。胰島素分為速效、中效、長效、聯合和其他形式。您可能需要每天注射一次、兩次、三次或更多次。

必須密切監測血糖，通常透過指尖血檢測。為了瞭解治療進展，醫生可能會要求進行A1C檢測，通常一年兩次。這項檢測會反映病患在過去兩至三個月的平均血糖水準圖。想瞭解關於這項檢測的更多資訊，請瀏覽 [www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis/a1c-test](http://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis/a1c-test)。該網站為英文。如果A1C檢測結果發生變化，可能需要調整劑量。請諮詢醫療保健服務提供者，瞭解胰島素給藥的這方面管理。

醫生可能會要求您輪換使用注射部位。即每次選擇不同的部位注射。優選部位是脂肪組織豐富的部位，例如腹部、大腿外側、上臂或上臀部。您可以將腹部周圍分為四個象限來使用，如視訊所示。請勿在肚臍附近或靠近髖骨的部位注射胰島素，避開肌肉組織或疤痕。

### 準備工作

確保將所有需要的設備放在趁手的位置：

- > 小瓶 (瓶裝) 胰島素應為常溫。如果已經按照建議將胰島素儲存在冰箱中，在使用前請放在手中揉搓瓶身，溫熱藥物。(請勿將胰島素儲藏在冰櫃中。)
- > 注射器
- > 酒精棉片 (藥店有售)
- > 安全處置容器

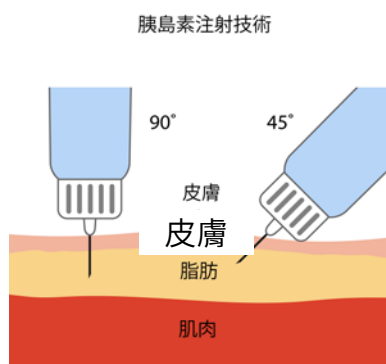
### 現在您可以開始了：

- > 徹底清潔並擦乾雙手。
- > 查看胰島素瓶身標籤，確保處方無誤，且未過期。
- > 將胰島素的塑膠瓶蓋取下。
- > 取下蓋子，用酒精棉片擦拭瓶口。
- > 回抽注射器柱塞，吸入與規定劑量胰島素相等的空氣。
- > 將注射針插入胰島素瓶的橡膠端。
- > 推動注射器柱塞將空氣注入瓶中。
- > 將瓶身上下翻轉過來。
- > 確保針尖浸到胰島素中，回抽柱塞，將正確的劑量抽入注射器中。

- > 在拔出針頭前，檢查注射器內是否有氣泡。如果發現氣泡，將注射器和瓶子直立，輕拍注射器，讓氣泡浮到上面。然後推動柱塞，將氣泡擠回瓶內。
- > 最後，回抽柱塞，抽入正確的劑量。

現在您可以開始注射胰島素了：

- > 用酒精棉片清潔病患注射部位的皮膚。(可選步驟)
- > 捏起一小塊皮膚，插入針頭。如果病患的注射部位有脂肪組織，您可以以90度方向插入針頭。如果病患很瘦，則45度方向最合適。
- > 檢查注射部位是否出血。如果出血，輕壓幾分鐘。



## 處置注射器和針頭

到這裡還未結束哦！請確保安全處置注射器和針頭。醫院和醫療保健機構會使用特殊的容器進行處置。在家時，您可以使用塑膠瓶或其他有安全蓋的容器。織物柔軟劑或洗衣液的空瓶也可以。Safe Needle Disposal，Needy Meds的一個分支，製作了一份各州地圖和關於安全處置注射器和利器（針頭和注射器的技術術語）的當地法規指南，以及一段教學視訊。請瀏覽 [www.safeneedledisposal.org](http://www.safeneedledisposal.org)。該網站為英文。

食品藥品監督管理局列出了一份安全處置利器的規則和禁忌用英語。請瀏覽 [www.fda.gov/media/82389/download](http://www.fda.gov/media/82389/download)。一定要將容器儲存在兒童和寵物觸碰不到的地方。最後提醒：請勿與他人共用胰島素處方。

## 後續行動：檢查問題

留意潛在問題。檢查注射部位是否發紅或腫脹。其他副作用可能包括皮疹、發燒、喘息、視力模糊或呼吸急促。如果出現上述或任何其他副作用，請立即致電聯絡醫療保健服務提供者。如發生緊急情況（如呼吸困難），請致電911或直接掛急診。

## 額外資源用英語

除本資源指南中引用的連結外，您還可以查看以下其他資源：

美國國家醫學圖書館出版物Medline Plus提供了胰島素注射指南以及其他關於胰島素和糖尿病的資訊。請瀏覽 [www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000660.htm](http://www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000660.htm)。

Family Doctor，一個由美國家庭醫師製作的教育網站，以問答形式提供關於胰島素治療的實用資訊。請瀏覽 [www.familydoctor.org/insulin-therapy/](http://www.familydoctor.org/insulin-therapy/)。

近年來，胰島素的價格一直在迅速上漲。如果您需要經濟援助，協助支付胰島素開支，請諮詢製造商尋求慈善資源。您也可以查看Needy Meds網站瞭解其他選擇：[www.needymeds.org/](http://www.needymeds.org/)。

本系列包含其他豐富的視訊和資源指南。請瀏覽 [www.aarp.org/nolongeralone](http://www.aarp.org/nolongeralone) 查看完整清單。

AARP公共政策研究所  
由Carol Levine，聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供