

# 胰島素注射技巧

## 一、準備用物：

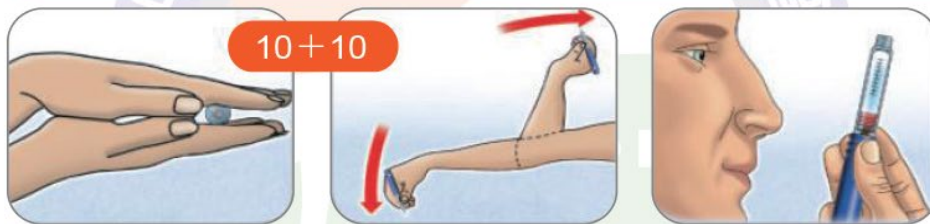
胰島素、胰島素空針、酒精棉片、醫療廢棄物回收桶或可密封式空桶、注射部位圖。

## 二、筆型胰島素注射步驟：

**1** 用肥皂和清水洗淨您的雙手，請仔細清洗並擦乾



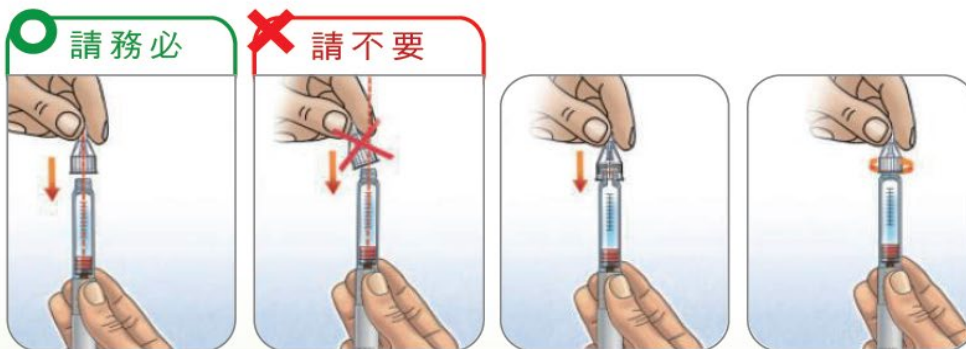
**2** 將胰島素混和均勻（僅適用於預混型胰島素）



將注射筆夾在兩隻手掌間滾動  
並輕輕上下翻轉至少20次

目視檢查卡管底部  
是否存留任何結晶  
物質

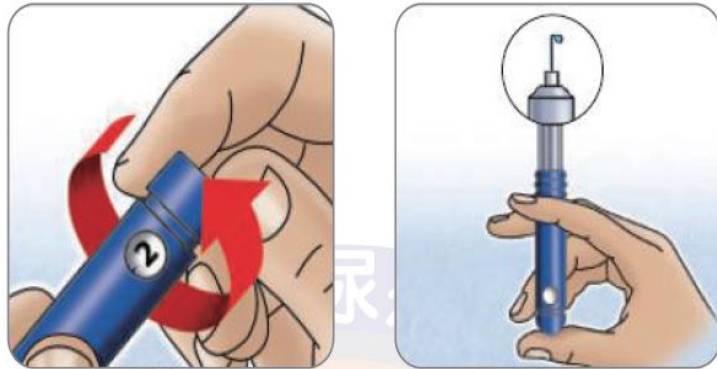
**3** 將您的針頭安裝到注射筆上，未安裝針頭前，勿按壓按鈕



一定要將針頭對正注射筆旋轉

將針頭轉緊

## 4 排氣



每次注射前，應先撥轉至少一或兩個單位(新使用撥轉兩單位，使用中撥轉一單位)，以針頭向上的方式充填注射筆。重複此步驟，直到針尖出現一滴胰島素為止，如此可以：

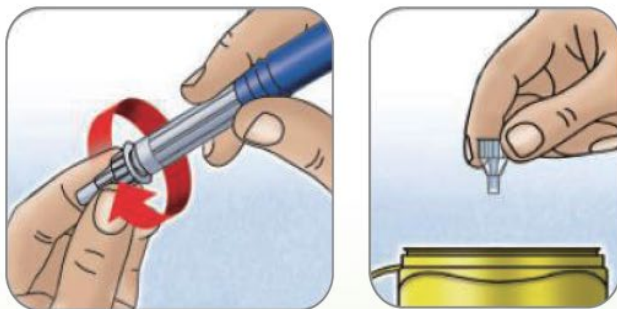
- 移除氣泡
- 確定注射系統可正常運作

## 5 停留



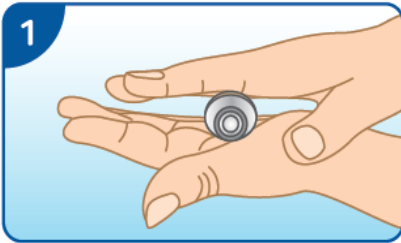
為確保送出完整的劑量，按壓完畢後，一定要讓針頭在皮膚底下至少停留10秒後再拔出。

## 6 丟棄使用過的注射筆專用針



每次注射後，一定要將針頭丟棄在尖銳廢棄物收集筒中。

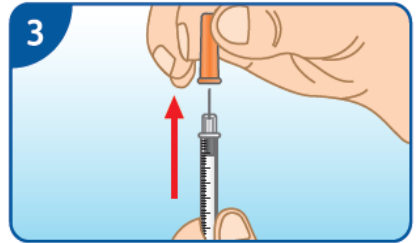
## 空針抽取兩種瓶裝胰島素（短效及中效）步驟



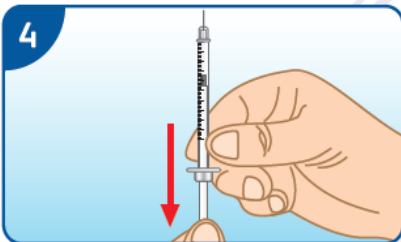
使用前先將**中效型**胰島素置於掌心來回滾動，切勿上下搖動藥瓶，以免起泡。



使用酒精棉片消毒**中效型**的胰島素瓶口。



拔除胰島素空針針蓋。



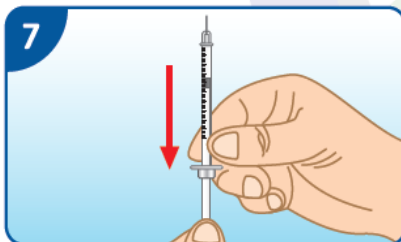
抽取**中效型**胰島素所需注射之等量空氣。



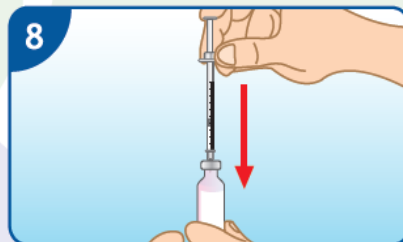
**中效型**胰島素藥瓶置於桌面，將空氣注射入瓶內。



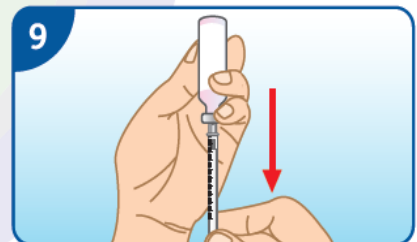
使用酒精棉片消毒**短效型**的胰島素瓶口。



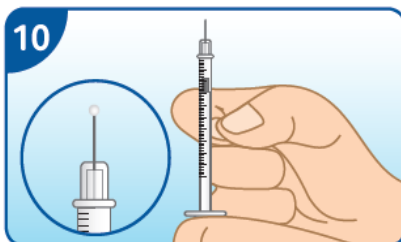
抽取**短效型**胰島素所需注射之等量空氣。



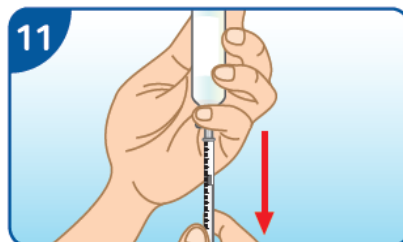
**短效型**胰島素藥瓶置於桌面，將空氣注射入瓶內。



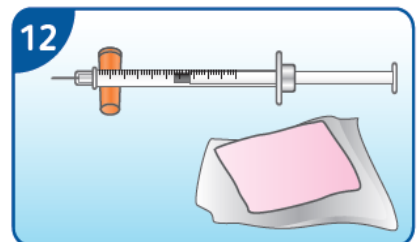
**短效型**胰島素藥瓶倒轉，並將空針推桿向下拉，抽出所需**短效型**胰島素之劑量。



用手指輕彈針筒，將氣泡彈至頂處。推桿向上輕推，直到出現胰島素為止。



針筒插入**中效型**胰島素藥瓶，將**中效型**胰島素藥瓶倒轉，空針推桿向下拉，並慢慢抽出至所需注射胰島素之總量（**短效 + 中效型**）。



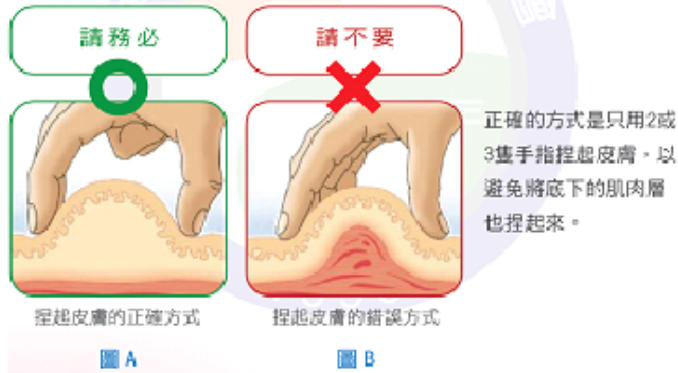
抽好的空針，置於針蓋上，若不立即注射，請將針蓋回套。

**\* 切勿將藥水打回藥瓶內 \***

注射部位的選擇與注意事項（詳見註 1~註 3）。

1. 注射位置與深度、運動、劑量和環境濕度，都會影響到胰島素的吸收。
2. 為了獲得穩定的胰島素吸收和作用，注射部位必須輪換。
3. 注射部位選擇皮下脂肪多及皮膚較鬆弛處，如上臂側面、大腿前側、腹肌的前方及側面、臀部的上方。
4. 注射點應與上次的注射點保持 2.5 公分（約一指寬），如此才能確保胰島素能穩定吸收。
5. 考量胰島素吸收，建議速效型胰島素施打於腹部；中效型與長效型胰島素施打於大腿中段外側與臀部外側、手臂外側等脂肪豐富的部位輪流注射。
6. 重覆注射相同點會導致胰島素吸收延後。**若皮膚有結硬塊請勿在此部位注射，會影響藥物吸收。**

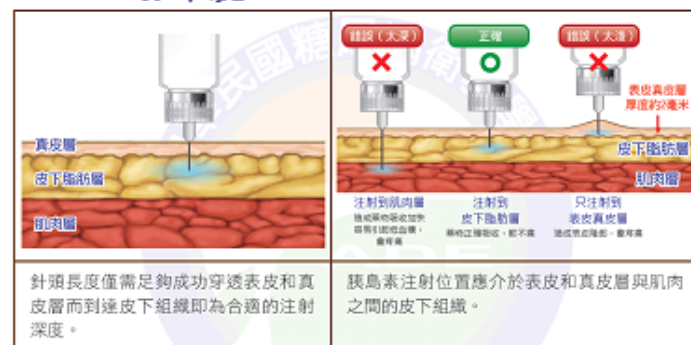
### 註1. 捏起皮膚的正確方法



### 註2. 注射角度



### 註3. 注射深度



## 五、注射步驟：

1. 將酒精棉片備好，左手固定注射部位，將酒精棉片從中間向外環狀消毒。
2. 左手拇指和食指將注射部位皮膚捏起，避免和肌肉走向平行，較不會連同肌肉一起捏起。
3. 另一手像握鉛筆方式以針筒以 45~90 度（依胖瘦決定）快速插入。
4. 避免壓陷皮膚，以免深及肌肉層。
5. 將針筒直接往下推到底，使胰島素注入皮下，等候 10 秒鐘（胰島素輸入體內）。
6. 移開針筒，如果稍微出血，則用酒精棉片輕按注射部位幾秒鐘。
7. 請勿按摩或熱敷、搓揉注射部位，以避免影響胰島素藥效致血糖值起伏過

大。

#### 六、注射完畢：

1. 將沾血棉片、其他包裝紙丟入垃圾桶即可。
2. 胰島素空針注射完畢，直接將空針丟棄在醫療廢棄物回收桶或可密封式空桶中。待容器裝滿空針後（約 8 分滿），將瓶口封住。回門診看診時，將容器拿至門診糖尿病諮詢室即可。因空針屬於感染性醫療廢棄物，不可隨意丟棄，以免刺傷人員造成感染。

#### 正確方式



#### 錯誤方式



拔掉的針頭應丟棄醫療廢棄桶  
或是自己準備可密封的罐子中

#### 七、注意事項：

- (一) 注射完畢 30 分鐘內一定要進食。
- (二) 低血糖的症狀及處理：
  1. 低血糖症狀：
    - (1) 初期會飢餓、手腳發抖、冒冷汗、心跳加快、無力頭暈等。
    - (2) 嚴重會不醒人事、抽筋、昏迷。
  2. 低血糖處理：
    - (1) 立即進食含 10~15 克糖分食品，例如：3~4 顆方糖，或一瓶養樂多、半瓶甜飲料（鋁箔包裝）
    - (2) 10~15 分鐘症狀未解除，可再吃一次。若症狀一直沒改善，應立即送醫。
- (三) 未開封的胰島素置放冰箱 2-8°C 冷藏，不可置放於冷凍室。
- (四) 使用中胰島素可放置 20~25°C 室溫中，如室溫超過 30°C，建議儲存於冰箱冷藏室。

# 國軍左營總醫院

## 胰島素注射時間及注射量表

姓名：\_\_\_\_\_ 病歷號碼：\_\_\_\_\_

胰島素注射時間及注射量如下：

### 吃早餐前 30 分注射

短效(清) \_\_\_\_\_ 單位

中效(濁) \_\_\_\_\_ 單位

混合(70:30) \_\_\_\_\_ 單位

### 吃晚餐前 30 分注射

短效(清) \_\_\_\_\_ 單位

中效(濁) \_\_\_\_\_ 單位

混合(70:30) \_\_\_\_\_ 單位

### 睡前注射(晚上 9:30 注射, 10 點吃點心)

中效(濁) \_\_\_\_\_ 單位

※註：目前使用之胰島素 1cc 含 100 單位

短效：Humulin R(清)

中效：Humulin N(濁)

混合：(70:30) (濁)

處方日期： 年 月 日

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康