

JAK STOSOWAĆ PEN INSULINOWY?



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

— Co to jest pen do insuliny?

Pen do insuliny to niewielki, lecz niezwykle praktyczny przyrząd medyczny, który swoim wyglądem i rozmiarem przypomina tradycyjne pióro. Zamiast jednak nabojów z atramentem, w jego wnętrzu znajdują się wkłady wypełnione insuliną, czyli hormonem niezbędnym do regulacji poziomu cukru we krwi u osób chorujących na cukrzycę. Dzięki swojej kompaktowej konstrukcji, wstrzykiwacz ten jest łatwy do przenoszenia i zajmuje niewiele miejsca. Bez problemu zmieści się w torebce, saszetce, czy innej podręcznej torbie, co czyni go idealnym towarzyszem na co dzień – zarówno w pracy, na uczelni, jak i podczas wakacyjnego wyjazdu. Warto jednak pamiętać o odpowiednim przechowywaniu insuliny, zwłaszcza w upalne dni, aby zachować jej skuteczność. Na polskim rynku dostępne są dwa podstawowe rodzaje wstrzykiwaczy insulinowych:

Wstrzykiwacz jednokrotnego użytku: jest to urządzenie, które ma fabrycznie zamontowany wkład z insuliną. Po zużyciu insuliny zawartej w tym wkładzie, cały wstrzykiwacz należy wymienić na nowy.

Wstrzykiwacz wielokrotnego użytku: ten typ urządzenia jest przeznaczony do wielokrotnego stosowania z wymiennymi wkładami insulinowymi. Gdy wkład się wyczerpie, wystarczy wymienić go na nowy, bez potrzeby kupowania nowego wstrzykiwacza.



Niezależnie od tego, którego typu wstrzykiwacza używamy, kluczowe jest regularne wymienianie igły po każdym użyciu. Igła jest bowiem elementem mającym bezpośredni kontakt ze skórą, a jej sterylność i ostrość są niezbędne dla komfortu i bezpieczeństwa użytkownika. Wielokrotne stosowanie tej samej igły może prowadzić do jej stępienia, co sprawia, że iniekcja staje się bolesna, a dodatkowo zwiększa ryzyko wystąpienia infekcji. Dlatego tak ważne jest, aby igła była zawsze nowa, ostra i sterylna, co pozwoli na bezpieczne i komfortowe podawanie insuliny.

W jakich warunkach należy przechowywać wstrzykiwacze?

Wstrzykiwacze do insuliny, a dokładniej wkłady z insuliną, powinny być przechowywane w odpowiednich warunkach, aby zachowały swoją skuteczność. Przed rozpoczęciem użytkowania nowy wkład insuliny należy przechowywać w lodówce w temperaturze od 2°C do 8°C. Ważne jest, aby insulina nie była narażona na zamrożenie, ponieważ mogłoby to trwale uszkodzić jej strukturę i zmniejszyć jej skuteczność.

Po rozpoczęciu użytkowania wkładu insuliny (czyli po wyjęciu z lodówki i pierwszym użyciu) można przechowywać go w temperaturze pokojowej, jednak nie wyższej niż 25°C. W takim przypadku insulina zachowuje swoją skuteczność przez około 28 dni, ale należy unikać narażania jej na bezpośrednie działanie światła słonecznego i wysokich temperatur, na przykład w nagrzanym samochodzie.

Jeśli podróżujesz w gorące dni, warto zainwestować w specjalne etui termoizolacyjne, które pomoże utrzymać insulinę w odpowiedniej temperaturze, chroniąc ją przed nagraniem.

Jak używać skutecznie pen?

1. Przygotowanie wstrzykiwacza do użycia

- Mycie rąk: zaleca się umycie rąk ciepłą wodą i mydłem przed użyciem pena insulinowego.
- Sprawdzenie insuliny: po wykupieniu recepty w aptece, należy upewnić się, że używana insulina jest odpowiednia i nie jest przeterminowana. Należy sprawdzić wygląd insuliny, zwracając uwagę na to, czy nie zawiera grudek ani osadów (w przypadku insuliny zawieszinowej).
- Przygotowanie pena: należy wyjąć pen insulinowy z opakowania i zapoznać się z instrukcją obsługi dostarczoną przez producenta, jeśli jest to pierwszy raz używania pena.



2. Zakładanie igły

- Sprawdzenie igły: przed użyciem należy upewnić się, że igła jest nieuszkodzona i pochodzi z nieotwartego opakowania.
- Zakładanie igły: należy ostrożnie założyć igłę na końcu pena, aż usłyszymy kliknięcie, które oznacza, że igła jest prawidłowo zamocowana.
- Usunięcie zatyczki: po założeniu igły, należy usunąć zatyczkę ochronną i zachować ją w celu późniejszego użycia do przykrycia igły po wstrzyknięciu.

3. Przygotowanie insuliny do podania

- Wstrząsanie insuliny: jeśli insulina jest zawiesiną, należy delikatnie wstrząsnąć penem, aby wymieszać insulinę, zgodnie z zaleceniami producenta. Należy unikać nadmiernego wstrząsania, które mogłoby uszkodzić insulinę.
- Ustawienie dawki: wymaganą dawkę insuliny ustawiamy, obracając pokrętło na końcu pena. Należy sprawdzić na wyświetlaczu pena, czy ustawiona dawka jest zgodna z zaleceniami lekarza.
- Test powietrza: przed podaniem insuliny należy nacisnąć przycisk na końcu pena, aby upewnić się, że na końcu igły pojawi się kropla insuliny. Jeśli nie widać kropli, należy powtórzyć ten krok do momentu, aż insulina zacznie płynąć.

4. Wykonywanie wstrzyknięcia

- Wybór miejsca wstrzyknięcia: zaleca się wybór miejsca wstrzyknięcia, którym może być brzuch (z wyjątkiem obszaru 2 cm wokół pępka), udo lub ramię. Warto zmieniać miejsca wstrzyknięć, aby unikać podrażnień skóry i tkanek.
- Dezynfekcja skóry: przed wstrzyknięciem należy oczyścić skórę w wybranym miejscu za pomocą preparatu do dezynfekcji i poczekać, aż wyschnie.
- Wprowadzenie igły: igłę należy wprowadzić pod kątem prostym do skóry. Warto upewnić się, że igła jest całkowicie w skórze, aby zapewnić skuteczne podanie insuliny.
- Wstrzyknięcie insuliny: należy nacisnąć przycisk na końcu pena, aby wprowadzić insulinę do tkanki podskórnej, i utrzymać igłę w skórze przez kilka sekund po podaniu, aby upewnić się, że cała insulina została wstrzyknięta.
- Wyciągnięcie igły: powoli wyciągnąć igłę ze skóry, trzymając ją równoległe do powierzchni ciała.
- Przykrycie igły: należy nałożyć z powrotem osłonkę ochronną na igłę i ją zdjąć, aby zabezpieczyć igłę i zapobiec jej uszkodzeniu.

5. Po użyciu

- Odrzucenie igły: używane igły należy umieścić w odpowiednim pojemniku na odpady medyczne, który jest bezpieczny dla używanych igieł.
- Przechowywanie pena: pen insulinowy należy przechowywać zgodnie z instrukcjami producenta. W większości przypadków insulina powinna być przechowywana w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Należy unikać przechowywania pena w miejscach o ekstremalnych temperaturach (np. w pobliżu grzejników).
- Kontrola poziomu insuliny: należy regularnie sprawdzać poziom insuliny w penie, by upewnić się, że jest wystarczająca ilość na przyszłe wstrzyknięcia. Jeśli poziom insuliny jest niski, należy uzupełnić zapas.
- Dokumentacja i monitorowanie: zaleca się prowadzenie dziennika wstrzyknięć, aby śledzić dawki oraz miejsca podania insuliny. Regularne monitorowanie poziomu glukozy we krwi jest kluczowe dla skutecznego zarządzania cukrzycą.

Używając pena insulinowego zgodnie z powyższymi wskazówkami, można skutecznie i bezpiecznie zarządzać insuliną oraz kontrolować poziom cukru we krwi.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

1. American Diabetes Association. (2021). *Insulin Pens: A Complete Guide to Everything You Need to Know*.
2. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. (2019). *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2019*. *Diabetologia Praktyczna*, 5(2), 73-102.
3. World Health Organization. (2016). *Insulin Storage and Management*. In *WHO guidelines for the care of type 1 diabetes in adults and children*.
4. Mayo Clinic Staff. (2020). *How to use an insulin pen*.
5. Krzemiński, T., & Nowak, A. (2017). *Praktyczne aspekty stosowania penów insulinowych u pacjentów z cukrzycą typu 1 i 2*. *Medycyna Praktyczna Diabetologia*, 18(1), 45-50.
6. Szymańska-Garbacz E., Czupryniak L.: *Praktyka kliniczna – przewodnik insulinoterapii: Zanim przepiszesz insulinę – wybór wstrzykiwacza oraz dłaczego miejsca wstrzyknięć są ważne*. *Med. Prakt.*, 2017; 10: 72–78

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.

