

القلق من استخدام إبر السكر وخطوات استخدامها الصحيحة

القلق والخوف من استخدام إبر السكر

يشعر الكثير من الناس بالقلق أو الارتباك عند استخدام إبر السكر، فقد تكون خائفًا من الإبر نفسها، أو تشعر بالحساسية تجاه الإبر، أو تشعر بالقلق من الألم، وقد يشعر بعض الأشخاص بالتوتر أو الإحراج من حقن أنفسهم في الأماكن العامة. إذا كنت تشعر بهذه الطريقة، فأنت لست وحدك. هذه المشاعر طبيعية ولكنها قد تكون أكثر خطورة إذا بدأت في التأثير على كيفية إدارة مرض السكري لديك، مثل تخطي الجرعات.

في الحقيقة إذا كانت تراودك هذه المشاعر، هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك تجربتها لمساعدتك في تخطي هذا الأمر، كأن تعرف مثلاً ما يجعلك تشعر براحة أكبر عند استخدام إبر السكر هذه. إذا كنت قلقاً بشأن الإبرة نفسها، فتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك، حيث يمكنه مساعدتك باختيار طول الإبرة المناسب لك. أما إذا كنت تعاني من إبر السكر الباردة والتي تُسبب لك الإزعاج والألم، يمكنك مراجعة النصائح التي يجب اتباعها عند تخزين إبر السكر لتفادي هذه المشكلة.

اقرأ وتعلم قدر ما تستطيع عن فوائد الأنسولين، ما يساعدك أيضاً في إدارة مشاعرك تجاه الإبر، حيث إن بعض الأشخاص يجدون أن كتابة قائمة بالأسئلة والمخاوف التي تراودهم طريقة مفيدة لمعالجة مشاعر القلق. أحضر هذه القائمة إلى موعدك القادم مع طبيبك المختص، وتذكر أنه لا توجد أسئلة أو مخاوف سخيفة، فهي كلها صالحة. سيقدّر طبيبك المختص أي شيء تذكره، وسيساعدك في تقديم أفضل دعم لك.

تحدث مع الآخرين حول هذا الموضوع أيضاً، فكل شخص مختلف وقد تتعلم بعض النصائح المفيدة. انضم إلى إحدى مجموعات دعم مرض السكري الخاصة، ويمكنك أيضاً الدردشة مع مرضى سكري آخرين عبر الإنترنت لتعرف أكثر عن تجاربهم حول هذا الأمر.

كيف تستخدم إبر السكر؟

يُحقن الأنسولين عادةً تحت الجلد بإبرة صغيرة جداً. سيعلمك طبيبك المختص بمتابعة حالتك الطريقة الأكثر تحديداً لكيفية استخدام إبر السكر، ولكن إليك أهم الأساسيات:

- اغسل يديك جيداً قبل الاستخدام.

- انزع الغطاء البلاستيكي عن زجاجة إبرة السكر، وامسح الجزء العلوي منها بقطعة قطن مغموسة في الكحول.
- اسحب مكبس الإبرة، وتخلص من الهواء الزائد في الإبرة ليكون المكبس مساوياً لجرعة الأنسولين التي تتناولها (تقاس بالوحدات). ضع إبرة السكر في الجزء العلوي المطاطي من زجاجة الأنسولين.
- تخلّص من الهواء في الزجاجة عن طريق دفع مكبس الإبرة للأمام، ومن ثمّ اقلب الزجاجة رأساً على عقب.
- اسحب المكبس لسحب الأنسولين إلى الإبرة.
- تأكد من أنّ طرف الإبرة داخل علبه الأنسولين. اسحب مكبس الإبرة لسحب الجرعة الصحيحة من الأنسولين في المحقنة (انظر الصورة 1).



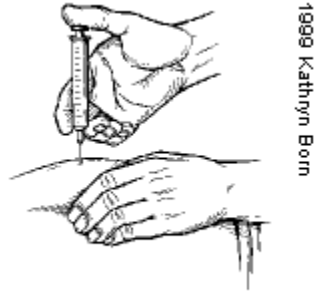
(الصورة 1)

- تأكد من عدم وجود فقاعات هواء في المحقنة قبل إخراج الإبرة من زجاجة الأنسولين. إذا كانت هناك فقاعات هواء، أمسك المحقنة والزجاجة بشكل مستقيم، واضغط على المحقنة بإصبعك واترك فقاعات الهواء تطفو إلى الأعلى. اضغط على مكبس المحقنة لإعادة فقاعات الهواء إلى زجاجة الأنسولين، و ثم اسحب جرعة الأنسولين الصحيحة عن طريق سحب المكبس.
- نظّف جلدك بقطن مغموس بالكحول (انظر الصورة 2).



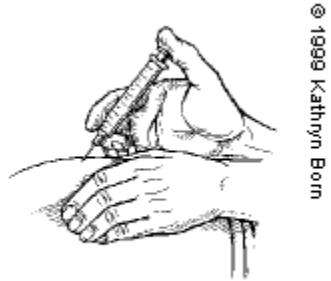
(الصورة 2)

- أمسك بثنية من الجلد واحقن إبر السكر تحت الجلد بزاوية 90 درجة (انظر الصورة 3).



(الصورة 3)

- إذا كنت نحيفاً فقد يكون من الأفضل لك قرص الجلد ووضع إبرة السكر بزاوية 45 درجة (انظر الصورة 4).



(الصورة 4)

- بعد أن تُدخِل الإبرة في موقعها عليك أن تُعد إلى 10 ببطء لإعطاء الأنسولين الوقت اللازم لدخول جسمك قبل إزالة الإبرة.
- تخلص من إبر السكر باستخدام مقص الإبرة أو سلة الأدوات الحادة، حيث سيخبرك طبيبك المختص بمتابعة حالتك بكيفية التخلص من سلة المهملات الطبيّة بأمان عند امتلائها.

ما هو الموقع الأنسب لحقن إبر السكر في الجلد؟

لمعرفة الإجابة الأنسب على هذا السؤال سيكون من الأفضل سؤال طبيبك المختص لتحديد الموقع الأفضل لحقن نفسك بإبر السكر؛ علمًا أنّ إبر السكر التي تُحقن بالقرب من المعدة تعمل بشكل أسرع، بينما تعمل إبر السكر المحقونة في الفخذ بشكل أبطأ، أمّا إبر السكر المحقونة في الذراع فتعمل بسرعة متوسطة. وبناءً على ذلك، فإنّ طبيبك المختص سينصحك بالموقع الأفضل لحقن نفسك بالإبر وفقًا لحالتك الصحيّة.

ماذا يحدث إذا أخطأت في استخدام إبر السكر وحصلت على جرعة زائدة من الأنسولين؟

إذا أخطأت في جرعة الأنسولين وزدت الكمية المسموحة لك من الأنسولين، فسيؤدي ذلك إلى خفض مستوى السكر في الدم في السكر، وقد تُصاب بنقص السكر في السكر (تفاعل الأنسولين في هذه الحالة). ستشعر في هذه الحالة بالتعب أكثر من المعتاد، وربما تتعرق بشكل زائد وتصاب برعشة. كما وقد تُعاني من صداع في الرأس، وتسارع في ضربات القلب، وقد تشعر بالجوع أكثر. أمّا في الحالات الخطيرة جدًّا فقد تُصاب بالإغماء أو نوبة صرع.

سيكون الحل الأفضل في هذه الحالة التواصل مع طبيبك المختص فورًا، وقد يقترح عليك تناول وجبة خفيفة من السكر، مثل الحلوى، أو عصير الفواكه، لحل مشكلة نقص السكر في الدم.

نحن نعلم أنّ مرض السكري لا يؤثر عليك جسديًا فحسب، بل يمكن أن يؤثر عليك عاطفيًا أيضًا. مهما كان ما تشعر به، فأنت لست وحدك. هناك الكثير من المصابين بمرض السكري، والذين استطاعوا بالالتزام بجميع تعليمات طبيهم بالتحكم والسيطرة على هذا المرض، ونجحوا من خلال حصولهم على الدعم الصحيح والمناسب بتخطي جميع المشاكل التي قد تواجههم في حياتهم نتيجة هذا المرض؛ لذا إذا كنت قد شُخصت حديثًا

بإصابتك بهذا المرض لا تفزع، بل على العكس توجه إلى طبيبك لمساعدتك في خطواتك الأولى ومراقبة حالتك، ولا تنسَ الحصول على الدعم المعنوي والنفسي من عائلتك وشريك حياتك وأصدقائك المقربين.

المراجع

- ★ [insulin and diabetes](#)
- ★ [Diabetes: How to Use Insulin](#)
- ★ [Human Insulin Injection](#)