

General advice regarding the insulin

- Make sure you don't have allergy to insulin.
- Inform your doctor if you have kidney or liver disease.
- Inform your doctor about your medication including the oral hypoglycemic drugs.
- Insulin treatment is a complimentary treatment to your life style medication including diet, exercise and wight reducation.
- Use the exact dosage as informed by your doctor.
- If you are on insulin treatment, you need to check your blood sugar frequently.
- Never share your insulin syringes or pens with other person.
- You should know the hypoglycemic (low blood sugar) symptoms such as (sweating, trmors, giddiness, and palpitations...) and act accordingly when having these symptoms with candies, orange or mango juices or sugar cubes to be taken orally.
- If it's not possible to take oral sugars you can use GLUCAGON injection if available to overcome the insulin action.

Prepared by:

Dr. Hala Al-Hakeem - Specialist Family Physician

Dr. Samah Al-Alawi - Specialist Family Physician

Primary Health Care

Control your
Diabetes.
For Life.



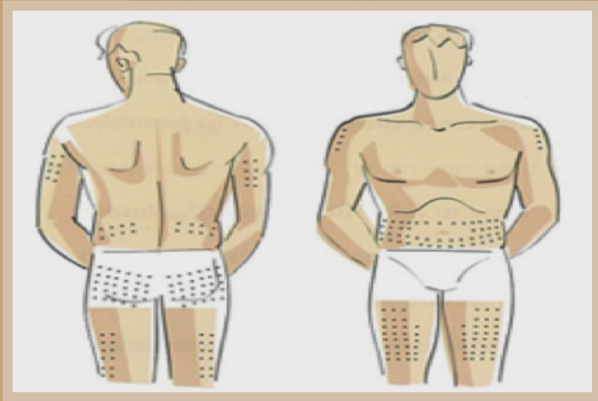
Bahrain Defence Force
Royal Medical Services
Military Hospital

Diabetes and Insulin



Insulin Injection sites on the body

Your doctor will decide on the type and amount of insulin needed depending on your life style and dietary intake.



Notes: it's essential to change the injection sites on regular bases and never inject 2 injections on same site at a time to prevent fat deposition at that site.

Insulin Absorption:

Insulin that is given on the abdominal wall is absorbed rapidly compared to injection given on the thigh that's why it's better to give long acting insulin in the thigh and short acting in the abdomen. Exercising the legs or the arms before injection enhances insulin absorption. Cold insulin usually works slowly.

How to inject the insulin



Pinch 2.5cm of abdominal fat between your fingers.



Inter the syringe perpendicularly into the abdominal fat.



Inject the insulin slowly.



Release the pinched skin and wait for a while then remove the syringe.

Traveling Advice

- Take the insulin that will cover all your traveling period and mor
- Make sure you keep the Insulin cold (stored in the refrigerator).
- Never put the insulin bottle in the freezer or an extremely hot place or direct light.
- Take the Insulin and glucometer in your hand bag.
- Take a prescription from your doctor and hold a card showing that you are diabetic patient and need insulin.
- The pens are not available in every country so it's advisable to take the insulin bottles and syringes.
- When you intend to buy Insulin make sure of its strength. If you taking Insulin of 100 unit/ml and what available 40 units /ml then you have to make sure you take the right strength.
- Enjoy your flight.



مرض السكر و الإنسولين



نصائح عامة عن الإنسولين

- تأكد من عدم وجود حساسية لمادة الانسولين
- إخبار طبيبك بوجود أي مرض في الكلية أو الكبد
- إخبار طبيبك إذا كنت تستعمل أي أدوية أخرى بما فيها أدوية السكر التي تأخذ عن طريق الفم
- العلاج بالانسولين هو جزء مكمل فقط لعلاج السكر الذي يشمل النظام الغذائي, الرياضة و تخفيف الوزن
- استعمل الجرعة بالضبط كما أخبرك الطبيب عدم زيادتها او إنقاصها
- يجب أن تعلم في حالة إستخدامك للإنسولين فإنك تحتاج إلى قياس نسبة السكر في الدم أكثر من مرة
- يمنع منعاً باتاً من المشاركة مع شخص آخر في إستخدام إبر الإنسولين أو الأقلام
- يجب معرفة أعراض هبوط السكر في الدم (كالتعرق, الرجفة, الدوخة تسارع ضربات القلب)
- يجب الإحتفاظ بمصدر للسكر معك دائماً (مثل الحلويات ,عصير برتقال أو مانجو مكعبات سكر...) في حالة إصابتك بهبوط السكر الحاد أو الإحتفاظ بإبر المضادة لعمل الأنسولين (جلوكاغون GLUCAGON) في حالة عدم المقدرة على الأكل

نصائح للإنسولين عند السفر

- خذ معك كمية من الإنسولين تكفيك طوال الرحلة و كمية إضافية أيضاً
- يجب تخزين الانسولين في الثلاجة
- لا تضع عبوات الانسولين في الفريزر او عرضة للحرارة او الضوء الساطع
- إحمل الإنسولين و جهاز فحص السكر في حقبتك اليدوية
- إحرص على إبقاء الإنسولين مبرداً
- خذ معك وصفة طبية من طبيبك و احمل معك بطاقة توضح أنك مريض بالسكر و تحتاج إلى الإنسولين
- الأقلام قد لا تكون متوفرة في جميع الدول فننصح بأخذ الإنسولين في العبوات الزجاجية و الإبر احتياطاً
- إذا أردت أن تشتري الإنسولين تأكد من تركيزه: (الإنسولين الذي تستخدمه هو بتركيز 100 وحدة/مل) ، قد يكون الإنسولين متوفراً بتركيز آخر في دول أخرى (مثلاً 40 وحدة/مل) في هذه الحال إشتري الإبرة المتوافقة مع هذا التركيز
- استمتع برحلتك

كيفية حقن الإنسولين

اقبض على ما يعادل 2,5 سنتيمتر من الشحم بين إصبعيك



أدخل الإبرة بشكل عمودي داخل الشحم



إحقن الإنسولين ببطء إلى آخره في جسمك

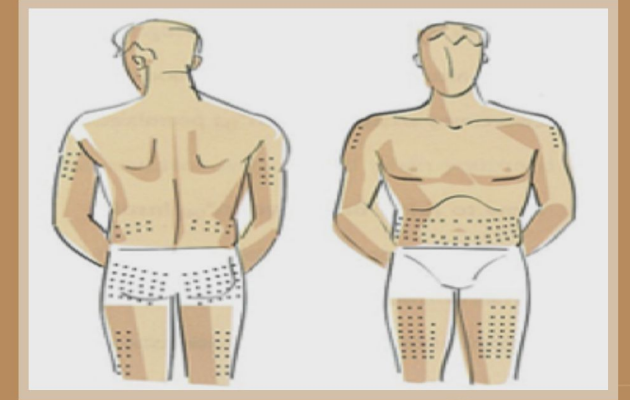


أرخ قبضتك عن جلدك و انتظر قليلا ثم انزع الإبرة



أماكن حقن الإنسولين في الجسم

غالباً ما يستخدم البطن و الذراع و الفخذ للحقن سيحدد لك طبيبك النوع و الجرعة و عدد مرات حقن الإنسولين بما يتناسب مع نظام حياتك و طريقة وجباتك و رغبتك الشخصية



ملاحظات على أماكن الحقن:

من الضروري تغيير مكان الحقن بشكل دوري و عدم حقن حقنتين متتاليتين في نفس المكان لتجنب تكون تجمعات دهنية

امتصاص الإنسولين:

الإنسولين الذي يحقن في البطن يمتص بسرعة أكبر من الإنسولين الذي يحقن في الفخذ لذا ينصح بحقن الإنسولين طويل المفعول في الفخذ بينما يحقن الإنسولين سريع المفعول في البطن. تمرين القدم أو الذراع قبل الحقن يسرع من امتصاص الإنسولين الإنسولين البارد أبطأ امتصاصاً