



FIT 技术进阶版*

部位选择与部位轮换

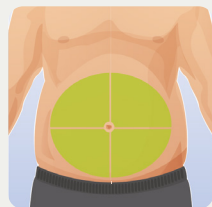
*基于 FIT 加拿大注射技术建议的教育工具，2020 年 2 月 11 日更新



你知道吗？

注射胰岛素的部位很重要。首选的注射部位包括：

- 腹部
- 大腿
- 臀部



腹部



大腿



臀部



手臂后侧

不建议在手臂后侧注射

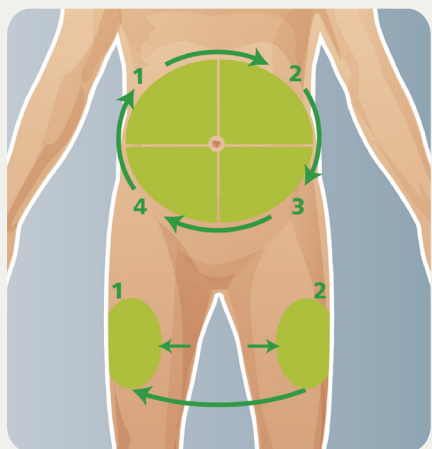
因为自己注射很难接触到该部位。为方便起见，接受过适当胰岛素注射技术指导的护理人员可以选择该部位。

你知道吗？

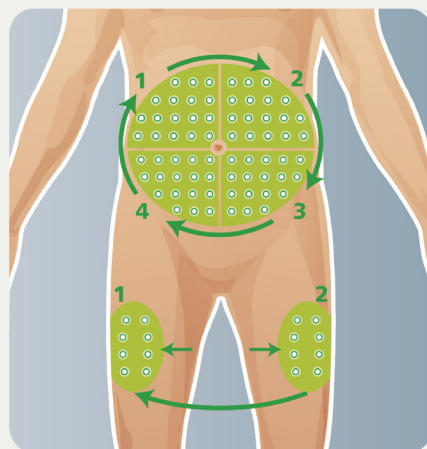
有序的轮换模式有助于防止注射部位出现问题。有序轮换是指在注射部位之间及同一注射部位内轮换。例如，

1. 将腹部注射区域一分为四。
2. 将每个区域划分成小块，尽量利用小块区域。每周只在一块区域注射。
3. 在一块区域内轮换，以循环模式注射，下次注射距离上次注射部位 1 到 2 厘米（一指宽）。
4. 下周轮换到下一块区域，以此类推。

轮换注射部位



在注射部位内轮换



你知道吗？

每次注射时，如果既不更换针头，也不轮换注射部位，注射部位发生脂肪增生的风险会更高。

在脂肪增生部位注射时，胰岛素可能无法被正常吸收。您可能会出现血糖波动和低血糖。为防止出现这种情况，请勿在脂肪增生部位注射，并在每次注射前检查注射部位。如果从脂肪增生部位转到健康组织部位，

则有必要减少胰岛素剂量。**注射部位检查步骤：**

1. 站起来，摸摸平时注射的部位。
2. 观察并触摸是否有肿胀、隆起、发红、硬化或结块。
3. 如有疑虑，及时与专业医护人员沟通。



我的部位轮换计划

保持注射部位健康是核心。养成习惯并做好准备！

注射部位轮换的方法有很多。专业医护人员可对您的部位进行评估，帮助您设计最适合您的部位轮换计划，并尽量利用小块区域。

注射部位轮换计划示例见下一页。

1. Famulla, S. Hovelmann U, Fischer A. 等人。向脂肪增生组织注射胰岛素：胰岛素的吸收及药效减弱且易变，餐后血糖控制能力受损。《糖尿病医学杂志》2016 年；第 39 卷：第 1486-1492 页。
2. Misnikova IV, Gubkina VA, Lakeeva TS, Dreval AV. 评估适当的胰岛素注射技术培训对血糖控制影响的随机对照试验。Diabetes Ther. 2017;8:1309-1318. doi: 10.1007/s13300-017-0315-y
3. Smith M, Clapham L, Strauss K. 英国脂肪增生介入治疗研究。Diabetes Res Clin Pract. 2017;126:248-253. doi: 10.1016/j.diabres.2017.01.020
4. Patton SR, Eder S, Schwab J, Sisson CM. 青少年 1 型糖尿病患者胰岛素注射部位轮换调查。J Pediatr Health Care. 2010;24:365-371. doi: 10.1016/j.pedhc.2009.11.002





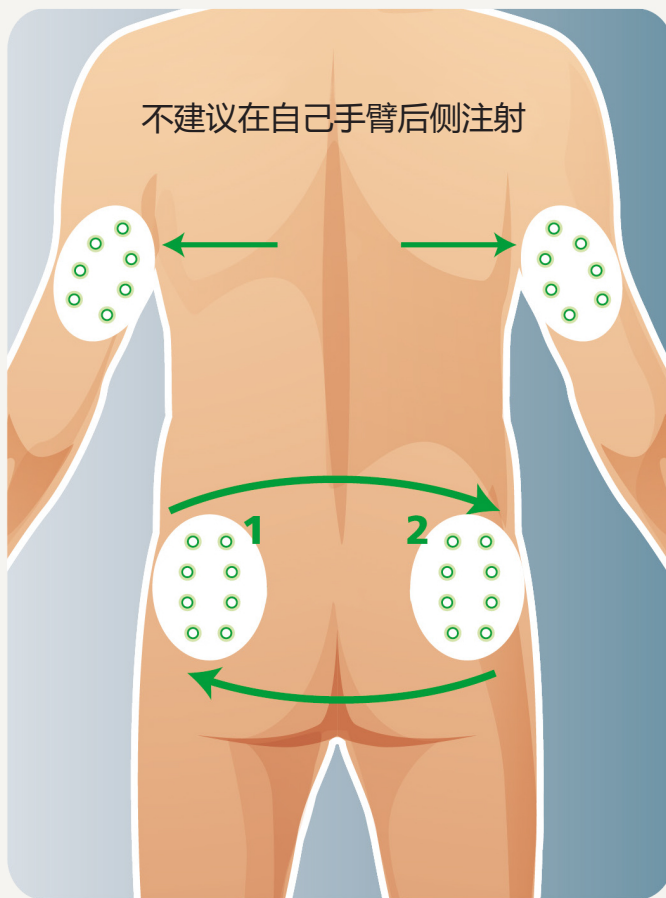
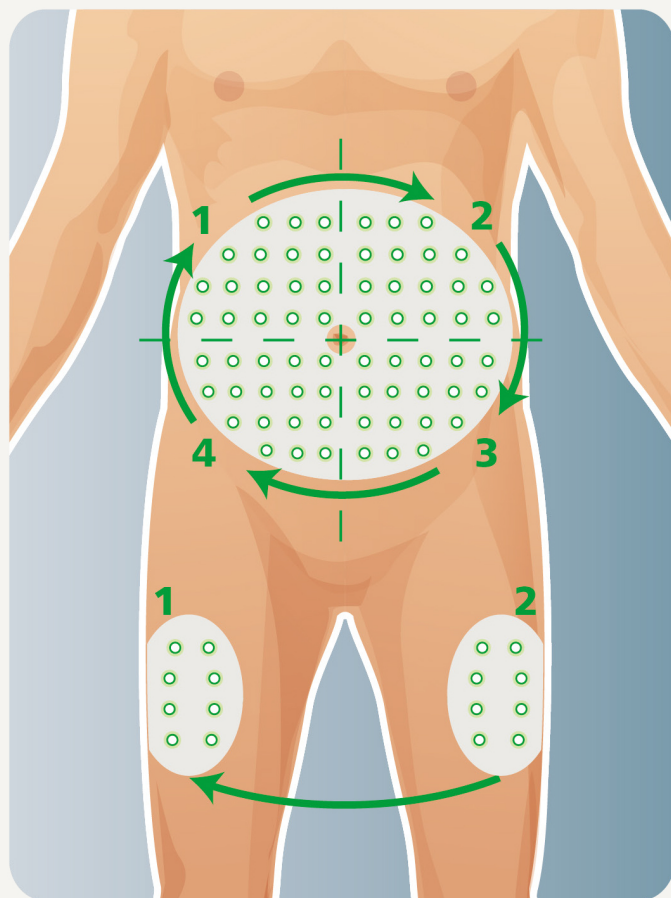
FIT 技术进阶版*

部位选择与部位轮换

*基于 FIT 加拿大注射技术建议的教育工具，2020 年 2 月 11 日更新



我的部位轮换计划



笔记.....

