

Профилактика и лечение инсулиновых шишюк.

Правила техники инъекций инсулина.

Автор: Евгений Львов

Иллюстрации: Руслан Закиев

В данном материале мы рассмотрим достаточно частую проблему, возникающую при вводе инсулина - **липодистрофии**. Различают несколько видов **липодистрофий**, наиболее часто встречающиеся **липогипертрофии** - избыточное развитие ткани в подкожно- жировой клетчатке в месте укола, "шишка", и так называемые **липоатрофии** - уменьшение количества жировой ткани в месте укола, "ямка" в месте ввода инсулина. Считается что **липоатрофии** изжили себя с появлением современных инсулинов. Тем не менее, если в месте ввода инсулина у вас появилась небольшая ямка - этот материал так же подойдёт и для вас. Оба эти явления относятся к инсулиновым **липодистрофиям**, или далее по тексту ЛГ.

Инсулиновая шишка – уплотнение, которое, как правило, образуется, при постоянных инъекциях инсулина в одно место. Данная проблема встречается достаточно редко, не более 10 процентов больных с диабетом, сталкивались с этим явлением достаточно часто. Как правило, образуется по целому ряду причин:

- a) уколы в одно и то же место (слишком близко)
- b) нарушение техники инъекций.
- c) появление зависит от частоты смены игл.

Симптомы, которые описывают люди с СД при уплотнениях:

- a) сильная боль при попадании иглы в уплотнение.
- b) сразу идёт кровь.
- c) не рассасываются уплотнения.
- d) живот выглядит как отдельная часть тела.
- e) и другие.

Если Вы хотите избежать всех этих проблем и никогда с ними не сталкиваться, соблюдайте небольшие рекомендации ниже. Здесь я постарался собрать всё самое важное, полезное и нужное для вас.

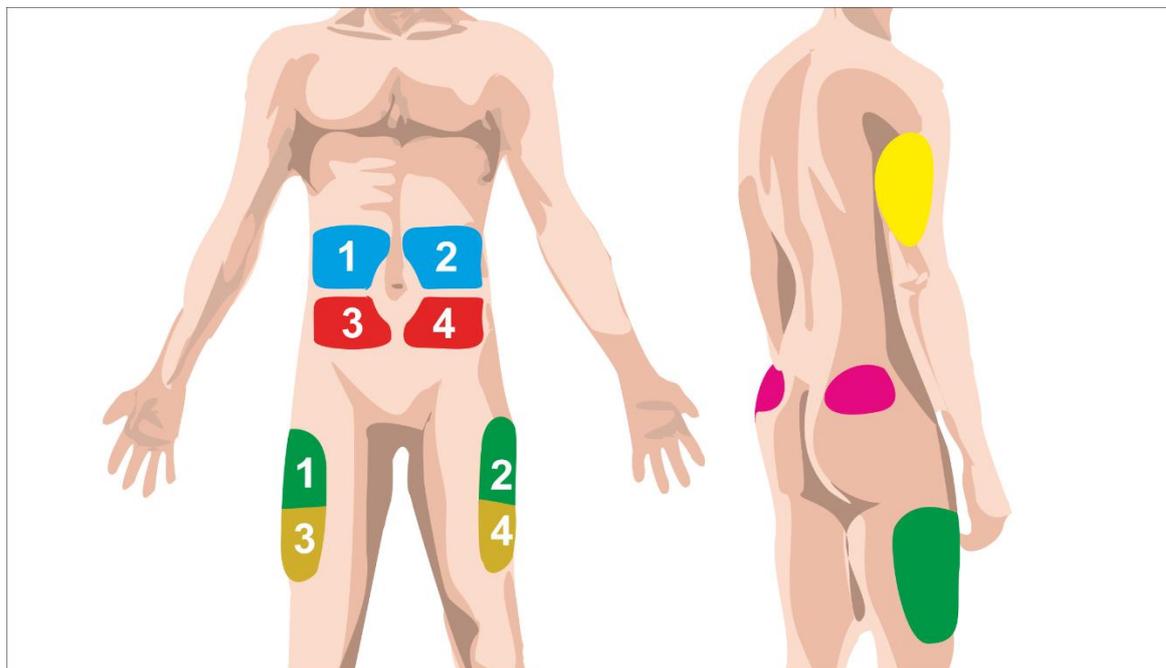
Для начала изучим небольшой отрывок из научной работы 2007 года.

*«С момента внедрения инсулинотерапии в медицинскую практику, в местах инъекций стали появляться уплотнения подкожно-жировой клетчатки, получившие название «липогипертрофия» (ЛГ). Они могут обнаруживаться в любом возрасте, при любой длительности инсулинотерапии, в любом месте, куда делается инъекция инсулина и быть любых размеров. В 2007 г. Vardar B. и Kizilci S. продолжили изучение этой проблемы. В работе «*s» они исследовали как вероятность возникновения ЛГ у пациентов с СД, так и факторы риска их развития. Для этого были обследованы 215 больных СД с длительностью инсулинотерапии не менее 2 лет. Им проводили осмотр и пальпацию мест ЛГ. В результате этого ЛГ были выявлены у 48,8% больных. Было достоверно установлено, что их развитие зависит от уровня знаний пациентов, частоты смены игл и мест введения инсулина, а также количества инъекций в день.»*

На практике рассмотрим, как избежать ЛГ (инсулиновые шишки) у людей склонных, или уже столкнувшихся с ЛГ в лёгкой форме это наличие 1-2 ЛГ шишек.

Профилактика ЛГ.

1. Места введения инсулина.



Очень важно ежедневно чередовать места ввода так, чтобы одно место было задействовано не чаще раза в 5-7 дней. От пупка колоть не ближе двух пальцев к нему!

2. Особое внимание необходимо обратить на длину игл от 4 -12 мм. Каждый может выбрать удобную для Вас иглу. Главное – это комфорт при вводе, выбранной Вами иглы. Никакого дискомфорта!! Меньше - тоньше игла - меньше травма, быстрее заживление!! Иглы варьируются по толщине диаметра буквой **G**. Чем выше значение **G**, тем тоньше ваша игла!!!!

Размер G	Диаметр иглы в мм.
32 G	0.23 мм.
30 G	0.30 мм.
27 G	0.40 мм.
25 G	0.50 мм.

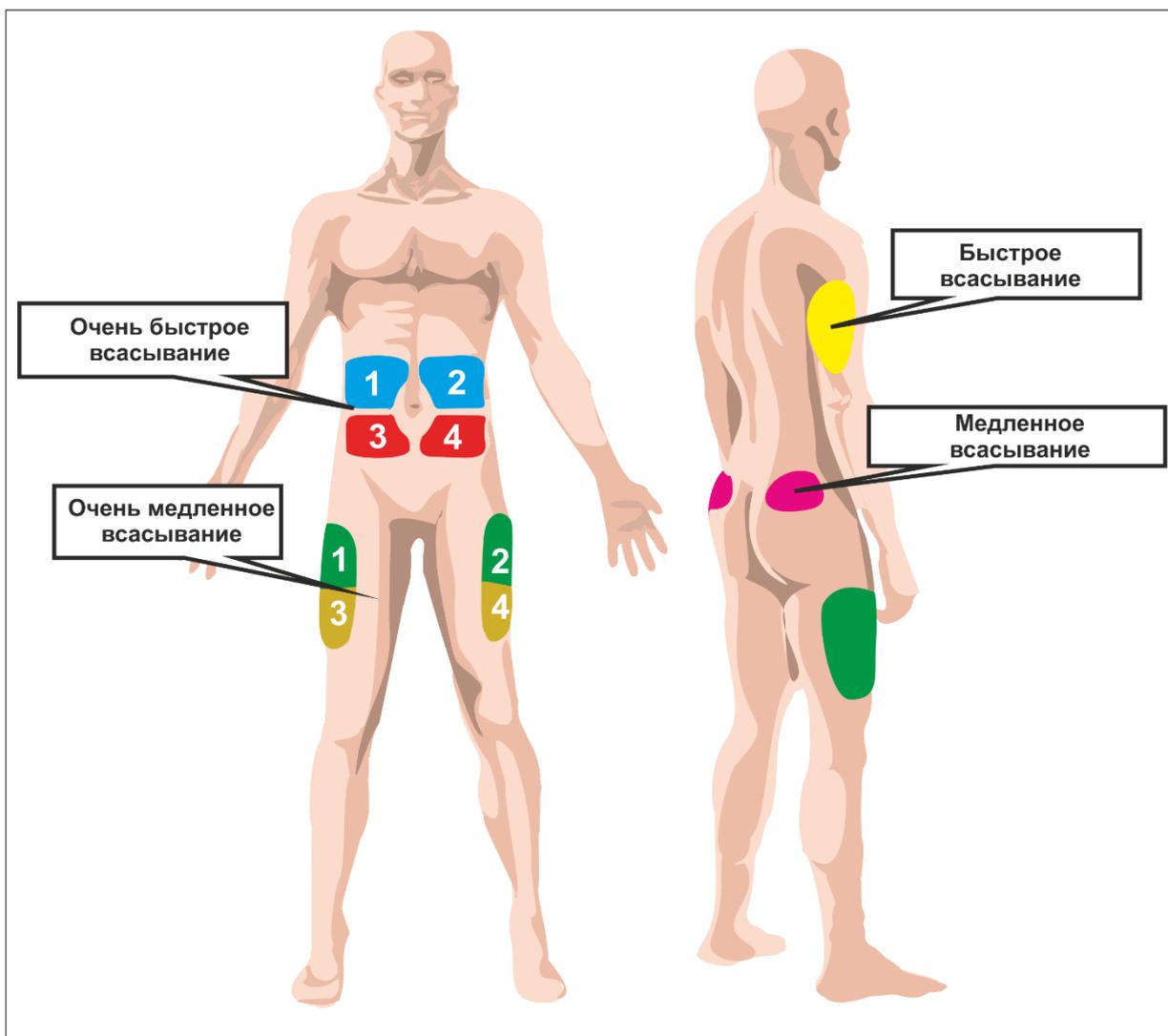
3. Выбрали иглу, от которой вам комфортно? Отлично, теперь вам нужно изучить правильные методы укола.



Здесь показана необходимость формирования складок и правильные углы ввода. Вам нужно изучить правильные методы ввода.

Ни в коем случае не колоть в одно место, если вы склонны к ЛГ. Места чередовать. Картинки мест выше!

4. Если Вы склонны к ЛГ, желательна ежедневная, а лучше ОДНОРАЗОВАЯ система использования игл. **УКОЛОЛИ? ВЫКИНЬТЕ ИГЛУ.**



2.2 Никогда не колите в ШИШКИ !!!!!ИНСУЛИН ИЗ ЛГ НЕ ВСАСЫВАЕТСЯ ИЛИ ВСАСЫВАЕТСЯ ХАОТИЧНО! Вводя в ШИШКУ ИЛИ ЯМКУ, вы способствуете ее дальнейшему прогрессу и росту.

2.3 Места инъекций должны быть расположены на расстоянии друг от друга НЕ МЕНЕЕ, чем на толщину 2 Ваших пальцев. От пупка - расстояние такое же, в 2 пальца. То есть на край ЛГ приложить два пальца параллельно ЛГ и там, где они кончаются ввести инсулин.

2.4 Выбрать подходящие вам иглы по диаметру и размеру из пункта 2.

Размер G	Диаметр иглы в мм.
32 G	0.23 мм.
30 G	0.30 мм.
27 G	0.40 мм.
25 G	0.50 мм.

2.5 Людям с ЛГ следует менять иглы перед каждой инъекцией до полного исчезновения у вас ЛГ!!!!!! Это очень важно! Перед уколом вымыть руки. Убедиться, что инсулин не очень холодный. При необходимости согреть ручку поворачивая ее в ладонях пару секунд.



2.6 При смене иглы обязательно выпустить инсулин до появления капли.

2.7 Просто приложите ватку с антисептиком (хлоргексидином, октенидермом) к этому месту.

2.8 Вводить инсулин не слишком быстро или медленно. Достаточно потратить на это от 3-15 секунд. После укола - на игле может остаться небольшая капля инсулина - пусть вас это не пугает. Если после укола из места ввода вытекает инсулин, укол произведён неправильно. Это недопустимо. Ещё раз смотри пункт 3.

2.9 После инъекции, по возможности, прижать место ввода на пару секунд ваткой с антисептиком (НЕ СПИРТОМ!).

2.10 Ещё раз вспомните - повторять место ввода не чаще 1 раза в 10 дней! Для Вас!

В ШИШКУ НИКОГДА НЕ КОЛОТЬ!

2.11 После инъекции открутить и выкинуть иглу. ЭТО ВСЁ. Надеюсь, что эта информация оказалась Вам нужной и полезной).

Лечение ЛГ.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ? МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ЛГ описан ВО ВСЕХ ПУНКТАХ ОТ 2.1 ДО 2.11.

Соблюдая их, вы несомненно избавитесь от надоедливой и крайне неприятной ЛГ у вас. Но, конечно, шишка болит и это не приятно. По своему усмотрению можно ежедневно наносить на шишки в виде лёгких массирующих движений не менее 5 минут мази. Гепариновую Эплан или Лиотон гель.

Помимо этого, очень эффективным методом в борьбе с шишками считается массаж. Он очень хорошо убирает свежие шишки.

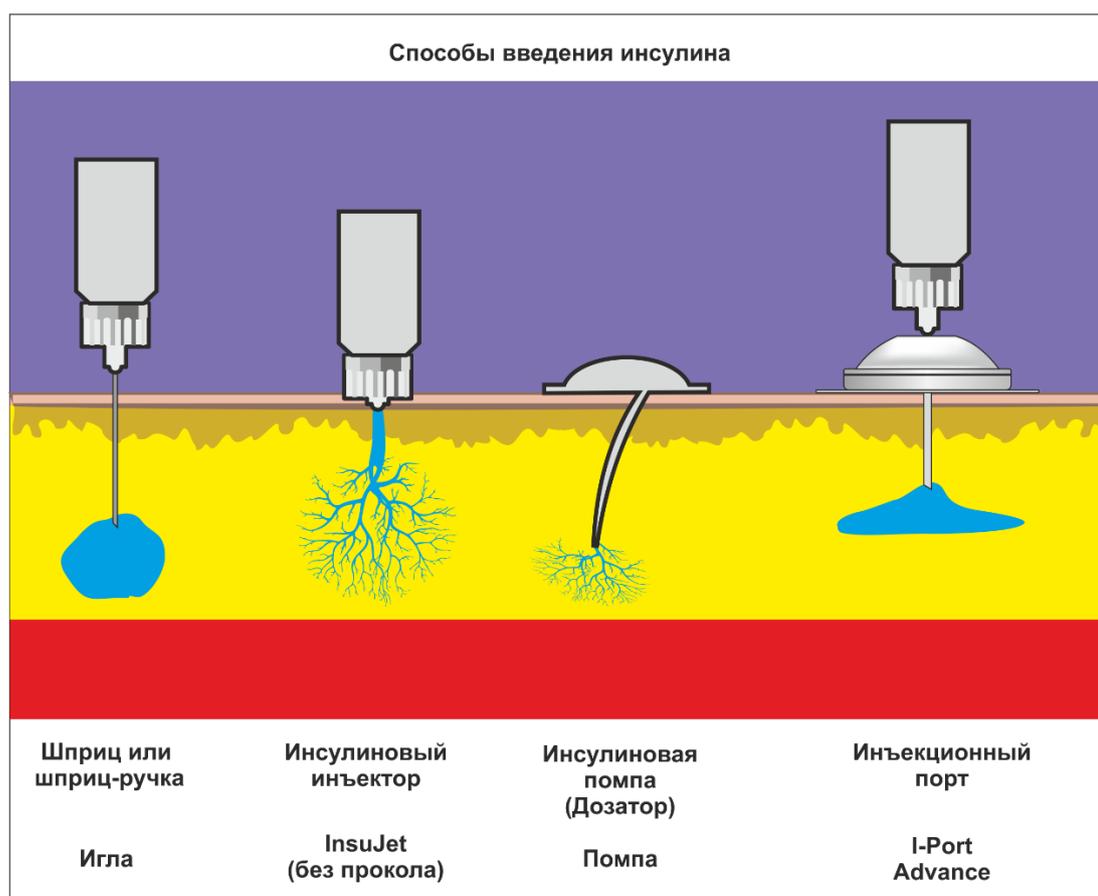
КОНЕЧНО МАЗИ НЕ СМОГУТ ПРОНИКНУТЬ ПОД КОЖУ И РАЗБИТЬ ЭТО ОБРАЗОВАНИЕ. НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ОЧЕНЬ МНОГИМ НРАВИТСЯ И ПОМОГАЕТ. ЕДИНСТВЕННЫЙ ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ЛЕЧЕНИИ ЛГ - СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ И ПРАВИЛ ИНЪЕКЦИЙ, А ТАКЖЕ СТЕРИЛЬНОСТИ ИГЛ. ЭТО ВСЕ ОПИСАНО ЧУТЬ ВЫШЕ)))))).

Срок годности игл - это срок, в течении которого производитель даёт гарантию на стерильность иглы. При несоблюдении правил стерильности инъекций может возникать покраснение в месте ввода. Оно, как правило, исчезнет, если Вы будете соблюдать все пункты, описанные выше.

Иногда при вводе инсулина бывает больно или идёт кровь, - это значит вы попали в сосуд или нерв.

Просто приложите ватку с антисептиком (хлоргексидином, октенидермом) к этому месту. Тем не менее, если покраснения от инъекций периодически появляются и не исчезают долгое время, болят - это аллергия на инсулин или его компоненты.

К ЗДОРОВЫМ ДИАБЕТИКАМ БЕЗ ЛГ ДАННЫЙ ФАЙЛ НЕ ОТНОСИТСЯ, НО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН, КАК И ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ОПИСАННЫЕ ВЫШЕ.



Удачи.

Zbrux. Евгений Львов.

[Смотреть видео: Простые правила техники инъекций инсулина от bd и pic.](#)