



患者与照护者教育

如何用预装注射器给您自己皮下注射

这份资料将教您如何用预装注射器给您自己皮下注射（打针）。

皮下注射是在您的皮肤下层进行注射。预装注射器是已经填装了药物的注射器。

您的护士将给您演示如何给自己注射。使用这份资料中的信息来提醒自己在家里时该如何做。

药物信息

药物名称： _____

用药时间安排： _____

剂量： _____

如何储存预装注射器

您应如何储存预装注射器取决于里面的药物。大多数药物在室温下储存，不过有些需要冷藏。您的护士将告诉您如何储存您的注射器，并勾选下面的一个方框来帮助您记住。

- 在室温下储存您的预装注射器。
- 冷藏储存您的预装注射器。

请勿冷冻储存您的预装注射器或把它们放在阳光直射的地方。

如果您对如何储存或在旅行时携带预装注射器有疑问，请与您的医生、护士或药剂师交谈。

如果药物冻结该怎么办？

如果注射器里的药物意外冻结，将其放在靠近冰箱冷藏室前端的地方或冷藏室门内侧的架子上以便解冻。如果冻结超过一次，请勿使用它。请致电您的医生或护士以了解进一步的指示。

如何给您自己皮下注射

把您会用到的用品放在一起

- 1支带透明塑料针套的预装注射器
- 1块酒精棉片
- 一只一次性锐器盒或其他防刺容器（比如洗涤剂瓶）
 - 请参考《如何储存和处置您的家用医疗锐器》（*How to Store and Dispose of Your Home Medical Sharps*）（www.mskcc.org/pe/store_dispose_sharps）来了解如何选择锐器盒的说明。
- 1小块纱布或棉球，如果您要给自己注射的是依诺肝素（enoxaparin）（Lovenox®）或肝素（heparin）时除外
- 1条绷带（比如Band-Aid®[邦迪]）

准备好预装注射器

1. 如果您冷藏储存预装注射器，在您给自己注射之前30分钟从冰箱里取出一支。当您注射时，药物应达到室温。
2. 选择一个干净的工作区。如果隐密且有足够空间的话，您可以使用浴室的台面。把您的用品在工作区摆开。

3. **请勿摇动注射器。** 摇动它可能会损坏药物。如果摇动过注射器，药物可能会看上去起泡沫而不应被使用。
4. **检查药物：**
 - **名称**——确保注射器上的药物名称与医生给您开的处方相符。
 - **失效日期**——确保注射器上的失效日期还没有过。如果已经过了该日期，把注射器丢弃到锐器盒里。
 - **规格**——确保药物规格正是您的医生开的那种。规格列在包装和注射器上。
 - **颜色**——确保注射器里的药物清澈无色。
如果它看上去变色、混浊或内有结晶，请勿使用。

准备好注射部位

1. 用肥皂和水或以酒精为主的消毒洗手液彻底清洁双手。
2. 从以下部位选择一个注射部位（见图1）。
 - 上臂外侧
 - 腹部（肚子），除了肚脐周围2英吋的区域
 - 大腿前中部
 - 臀部上部

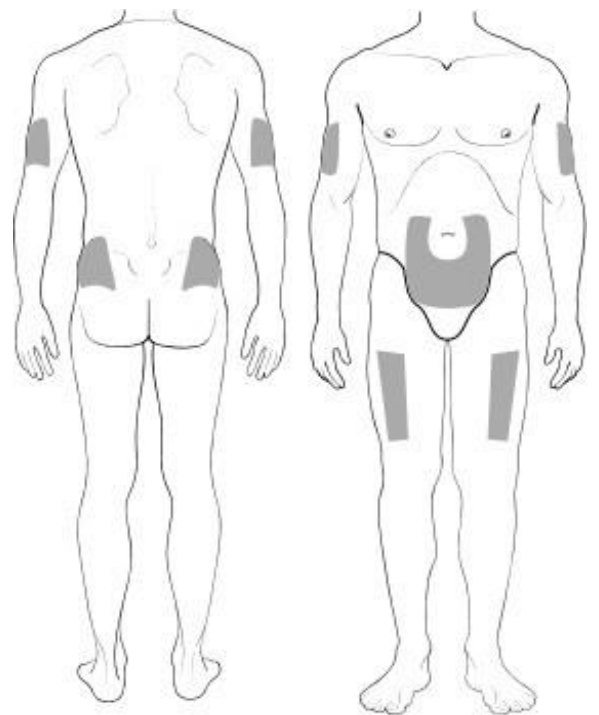


图1. 注射部位

记录下您最后使用了哪个部位，并且每次选择用不同的部位。这可以帮助您避免任何一个部位疼痛。请勿注射到触痛、发红、瘀伤、发硬、或者有瘢痕或妊娠纹的地方。

3. 把盖住注射部位的所有衣物折起来。
4. 准备好酒精棉片。在马上就要给自己注射之前，您将用它来清洁注射部位的皮肤。
 - 拿起密封的酒精棉片包，撕开它的任意3边。
 - 握住您没有撕开的那一边，小心地打开它，露出酒精棉片，不过不要取出棉片。
 - 把打开的小包放到干净的工作区。

给您自己注射

1. 把注射器从包装袋中取出来。
2. 握住注射器的中间部位，像握笔或飞镖一样。小心地将针盖直接拔下（见图 2）。

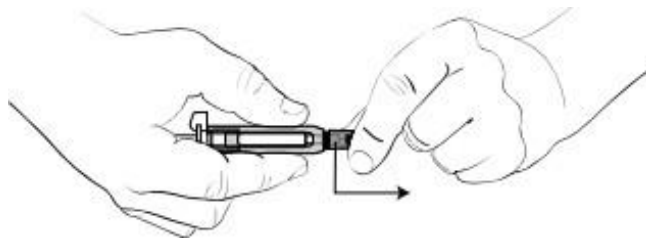


图 2. 取下针盖

针盖一旦取下，就不要放下注射器。**请勿让任何东西（包括您的手指）触碰到针头。**如果任何东西触碰到针头，您必须把它丢弃到锐器盒里，并致电您的医生或护士寻求接下来怎么做的指示。

3. 检查注射器里有无气泡。
 - 如果您要给自己注射依诺肝素（enoxaparin）（Lovenox），注射器里是需要有个气泡的。如果您没有看到一个气泡，把这支注射器放到一边，使用另一支。在您给自己注射之后，联系您的医生办公室告诉他们。
 - 如果您要给自己注射的是任何其他药物，注射器里不应有任何气泡。如果有气泡，把注射器拿直（针头朝上）。用手指轻轻敲打注射器，直至气泡升到注射器顶部靠近针的地方。缓慢向前推动活塞，使气泡从注射器中排出。

4. 用您空着的那只手拿起酒精棉片。用力清洁注射部位的皮肤。从该部位的中心开始，以转圈动作向外移动。让皮肤自然干燥。
5. 用您将要用来注射的那只手拿住注射器，拿法与您写字时握笔的方式一样。用另一只手把注射部位的皮肤捏得隆起来。
6. 将针以90度角（直上直下）快速扎入您的皮肤（见图3）。要将针全部扎入您的皮肤内。尚不要把拇指放在活塞上。

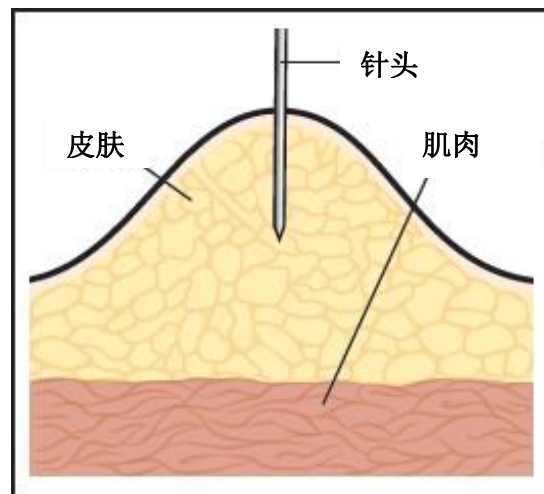


图 3. 将针刺入

7. 针扎进皮肤后，就停止掐捏皮肤。用拇指缓慢地把活塞一直向下推，直至所有的药物被注射到您的皮肤里。您用哪只拇指更舒服就用哪一只。
8. 当注射器空了的时候，把它从皮肤里直接拔出来。
 - 如果您给自己注射的是依诺肝素（enoxaparin）（Lovenox）或肝素（heparin），请勿按压注射部位。如有需要，用绷带包扎注射部位。
 - 如果您给自己注射的是任何其他药物，在注射部位放一块棉球或纱布并按压数秒。如有需要，用绷带包扎注射部位。
9. 请勿把针盖安回针上，注意不要让自己被针戳伤。用一只手握住注射器两侧的透明塑料手柄，用另一只手抓住针套。将针套在针上滑动直至针被完全套住（见图4）。您将听到针套咔哒一声安回原位。

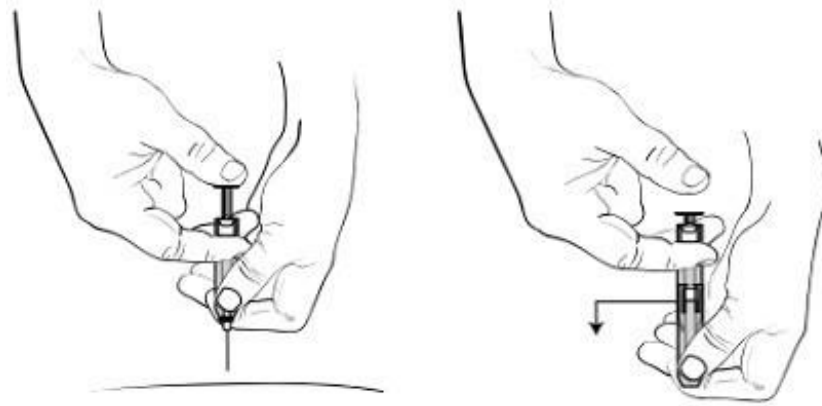


图 4. 抓住并滑动针套

10. 把注射器和针盖放入锐器盒。请勿使用一支预装注射器超过一次。

请参考资讯《如何储存和处置您的家用医疗锐器》 (*How to Store and Dispose of Your Home Medical Sharps*) (www.mskcc.org/pe/store_dispose_sharps)，来了解有关选择锐器盒以及处置您用过的注射器和其他家用医疗锐器的信息。

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电212-639-2000。

如想获得更多资讯，请访问www.mskcc.org/pe以搜寻我们的虚拟图书馆。

如何用预装注射器给您自己皮下注射 - Last updated on July 27, 2018

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center