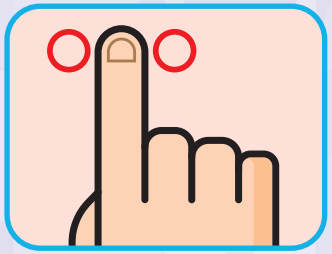
如何預防脂肪增生？

1 選用適當的針頭長度

大部份體型：4或5毫米
體型較瘦者：4毫米
針筒使用者：6毫米

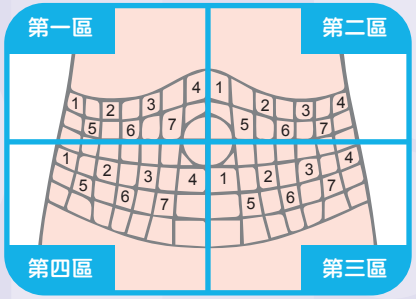


2 有系統的輪流替換注射

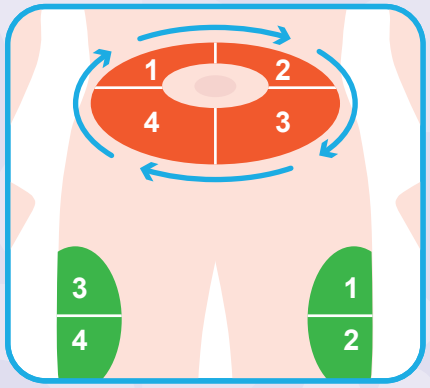


注射時與前次的注射點距離約一指寬(2厘米)。

注射點輪替
每週輪替注射點在一個小區塊內。



四區輪替
每週使用一個區塊，
下週再轉換另一區塊。
如圖示：1➔2➔3➔4



如每天注射三針或以上，
最好選用最少三個打針部位，如：
早餐：☑ 大腿
午餐：☑ 腹部
晚餐：☑ 腹部±手臂
睡前：☑ 臀部

3 避免重用針頭，每次用完即棄

用過的針頭已經變鈍，而針上的潤滑劑亦已經耗盡，重用針頭會為皮膚帶來更大的傷害。

4 定期檢查注射部位

- 每次打針前，必須檢查注射部位是否有異常。
- 至少每年一次：請醫護人員進行專業注射部位檢查。

此資料只作一般教育用途和參考。如有疑問，請向醫護人員查詢。

2025年9月修訂

香港糖尿科護士協會
Association of Hong Kong Diabetes Nurses

注射胰島素之

如何預防脂肪增生





香港糖尿科護士協會 All rights reserved

什麼是脂肪增生？

脂肪增生是注射胰島素常見的併發症。注射部位的皮下脂肪組織因長期注射技巧不當，出現增厚或硬化的病變。



脂肪增生的影響？

1. 導致胰島素吸收減慢或減少，引致高血糖。
2. 但有時又會令胰島素突然釋放，導致無故的低血糖，使血糖波動。

脂肪增生的高危因素

1. 注射部位缺乏有系統的輪流替換
2. 重複使用針頭
3. 使用過長的針頭(8毫米)
4. 每日注射胰島素的總劑量較高
5. 每日注射胰島素的次數較多
6. 肥胖：身體質量指數達25kg/㎡或以上
7. 較瘦的一型糖尿病患者

如何自我檢查脂肪增生？

觀察注射部位

- 留意皮膚表面是否有隆起、腫塊、凹陷或局部變色（如紅腫或暗沉）。
- 皮膚質地改變 ：如有變厚、硬化或失去彈性。
- 將左右相同部位比對，觀察是否有明顯差異。



觸診檢查是否有皮下腫塊

- 將潤滑啫喱或潤膚露塗在需要檢查的注射部位，有助於手指滑動，提升觸感靈敏度。
- 打圈觸摸：用手指在皮膚上打圈，感受是否有異常硬塊或結節。
- 捏合確認 ：以手指捏起注射區域的皮膚及皮下組織，確認是否有脂肪增生的隆起感。
- 觸感特徵 ：脂肪增生通常感覺柔軟但有厚度，與正常皮膚略有不同。



詳情請觀看視頻 ▶

脂肪增生的處理

- 一旦發現注射部位出現脂肪增生，需立刻避開該區域。
- 定期更換注射位置（如腹部、腿部、手臂及臀部不同區域），有助於預防脂肪組織變化並保持吸收穩定。
- 改變注射位置後，胰島素吸收速度可能增加，導致血糖迅速下降。建議在此階段密切監測血糖，並與醫療人員討論是否需要調整劑量。
- 部分患者的脂肪增生在數月內可能逐漸改善。

