

## זריקת טסטוסטרון - עשה זאת בעצמך

המסמך אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי והמחבר אינו מוסמך מבחינה רפואית.  
המידע נאסף, תורגם ונכתב על סמך ניסיון אישי.  
(פורסם לראשונה באתר GoTrans)

### מצרכים:

אמפולה של טסטוסטרון.

- מחטים – מחט בגודל 18 או 21 לצורך שאיבה (לוקח פחות זמן), מחט בגודל 21 או 23 ומעלה לזריקה עצמה (אחיות ממליצות על מחט בגודל 21 אבל מחט קטנה יותר מכאיבה פחות).
- מזרק.
- אלכוהול רפואי או מגבוני אלכוהול.
- צמר גפן.
- מיכל לאחסון מזרקים משומשים – מסוכן לזרוק מזרקים משומשים לפח. אפשר לאחסן אותם בבקבוק פלסטיק ולזרוק כשהוא מתמלא או לזרוק בבית המרקחת/קופ"ח במכלים המיועדים לכך.



### הוראות:

מומלץ להזריק לאחר אמבטיה או בזמן שבו אתה רגוע והשרירים שלך רפויים. יש אנשים שעושים הרפיה ומארגנים לעצמם סביבה נעימה ורגועה (מוזיקה, נרות, מה שעושה לך את זה).

שטוף היטב את ידיך והנח את כל המצרכים על משטח נקי (מגבת, מגבת נייר).  
מאחר שהאמפולה מאוחסנת בדרך כלל במצב אופקי, אולי יהיה צורך לנענע אותה בתנועות כלפי מטה כדי שכל החומר יהיה בתחתיתה.



קח מעט צמר גפן והנח על ראש האמפולה, כך שהאגודל מונח על הנקודה שמסומנת בראש האמפולה. הפעל לחץ על הנקודה כלפי חוץ (כך שהשבירה תהיה כלפוך) ושובר את ראש האמפולה. אם הזכוכית מתרסקת, יש לשים לב שאין רסיסים במזרק כששואבים את החומר. (לא סביר).



קח את המחט העבה, פתח את העטיפה בצד אחד תוך שאתה מקפיד לגעת רק בחלק העטוף. חבר את המחט למזרק והסר את העטיפה לאחר מכן.



הסר את המכסה והכנס את המחט לאמפולה. הטה את האמפולה מעט באלכסון ושאב את הנוזל. אם יש מעט בועות אל תדאג, מטפלים בזה אחר כך.



כסה מחדש את המחט במכסה. החזק את המזרק ישר (כך שהמחט כלפי מעלה) ומשוך את הבוכנה של המזרק לאחור כך שכל החומר יצטבר בתחתית המזרק ולא בצד של המחט.

הסר את המחט מהמזרק והחלף אותה במחט הדקה באותה דרך שהוסברה לעיל. הקפד במיוחד על סטריליות – זו המחט איתה תזריק את החומר לגופך.

שחרר את הבעות שנכלאו בנוזל באמצעות נקישה על המזרק ודחיפה איטית של הבוכנה. בעיות קטנטנות לא מהוות בעיה אבל דאג שהנוזל יהיה כמה שיותר צלול. בדרך כלל נקלעת בועה בראש המזרק, בנקודת החיבור עם המחט. הסר בשלב זה את מכסה המזרק והתבונן בו באור כדי לוודא שאין שם בועה. במידה שנקלעה בועה שלא הצלחת לשחרר, משוך את הבוכנה מעט אחורה וחזור על התהליך.



כאשר המזרק מוכן, החזר את המכסה והתכוון לזריקה.

הסטוסטרון מגיע בחומר שומני שיש להזריק לשריר גדול. השרירים המומלצים הם שריר הישבן או הירכיים. בפעמים הראשונות מומלץ לבקש הדרכה ממישהו/י שמזריקים בקביעות ויכולים להמליץ על המיקום האידיאלי. מומלץ להחליף צדדים או אזורים בכל זריקה כדי לאפשר לעור ולשריר להחלים.

להזרקה בירך – מומלץ להזריק באזור אמצע הירך, בצדה החיצוני העליון. להזרקה בישבן – יש לחלק את הצד אליו מזריקים לארבעה רבעים (כמו שמחלקים עוגה) ולהזריק לחלק החיצוני העליון. זריקה בישבן כואבת פחות מאשר בירך, כך שהמיקום מומלץ יותר. עם זאת, מעט קשה להתרגל לזווית הנדרשת לכך.

נקה את האזור בו החלטת להזריק בצמר גפן ספוג באלכוהול או במגבון אלכוהול בתנועות מעגליות.

לפני ההזרקה יש לתת לאלכוהול להתייבש, אחרת אתה עלול לחוש צריבה במהלך הזריקה. חשוב מאד לשים לב ולא לגעת באזור ולזהם אותו.

לפני הזריקה השתדל להרגיע את הגוף ולהרפות את השריר המיועד.

הסר את מכסה המחט והכנס את המחט לנקודה הנבחרת בזווית של 90 מעלות. עם הזמן תלמד מה אתה מעדיף- תקיעה של המחט בתנועה מהירה או הכנסה אטית שלה. חשוב שהמחט תעבור את רקמות השומן ותגיע לשריר.

לאחר הכנסת המחט יש למשוך את הבוכנה מעט החוצה, מה שאמור להכניס בועות אוויר לתוך המזרק. אם נכנס דם למזרק יש להוציא את המחט, להחליף למחט חדשה כדי לשמור על סטריליות ולנסות שוב בנקודה אחרת. אין בעיה להזריק את הדם בחזרה לגוף.



החזק את המזרק ביציבות ולחץ על הבוכנה כדי להחדיר את החומר לשריר. מכיוון שזהו חומר שומני ההזרקה נעשית באיטיות ויש להפעיל מעט לחץ. בסיום ההזרקה יש להוציא את המחט (שוב, מהר או לאט, תלוי בהעדפות שלך) וללחוץ על הנקודה בה הזרקת עם צמר גפן נקי. לפעמים יזל מעט דם או מעט מנוזל הזריקה, אין בכך בעיה.

לאחר מכן, מומלץ לעסות את השריר ו/או לעשות פעילות גופנית.

החזר את המכסה של המחט ואחסן את המחטים המשומשות כראוי. את שאר הפסולת אפשר לזרוק לפח רגיל.

