Urdu

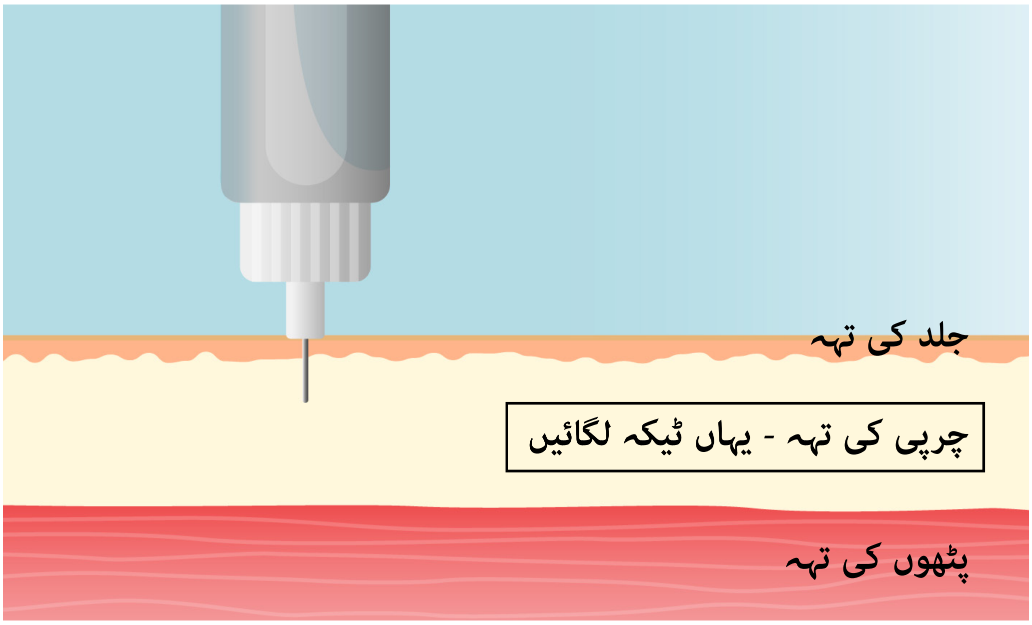
اس طرح انسولین یا GLP-1 لیں

اگرآپ انسولین یا GLP-1 لے رہے ہیں تو صحیح ٹیکنیک استعمال کرنا ضروری ہے۔ چاہے آپ کو کسی بھی قسم کی ذیابیطس ہو ٹیکنیک ایک جیسی ہوتی ہے۔

جب آپ ہدائت نامہ میں بیان شدہ چیزوں پرعمل کریں گے تو آپ کی دوائی کا جو اثر ہونا چاہیئے اس کے مؤثر ہونے کے امکانات اس وقت بہت بڑے ہو جاتے ہیں۔ دوائی کو سنبھال کر رکھنے طریقہ استعمال کے لئے پیکنگ میں رکھے ہدائت نامہ کی سفارشات کو ہمیشہ غور سے پڑھیں اوران پرعمل کریں۔

روز مرّہ انسولین یا GLP-1 لینے سے پہلے جلد کو سپرٹ سے صاف کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ اگر آپ ہسپتال میں داخل ہوں تو یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ جلد کو پہلے سپرٹ سے صاف کریں۔

آپ اس طرح سے اپنی دوائی لیں



آپ کی دواء جلد کی تہہ کے نیچے چربی کی تہہ تک ٹیکہ کے ذریعہ پہنچنی چاہیئے۔

تیاری

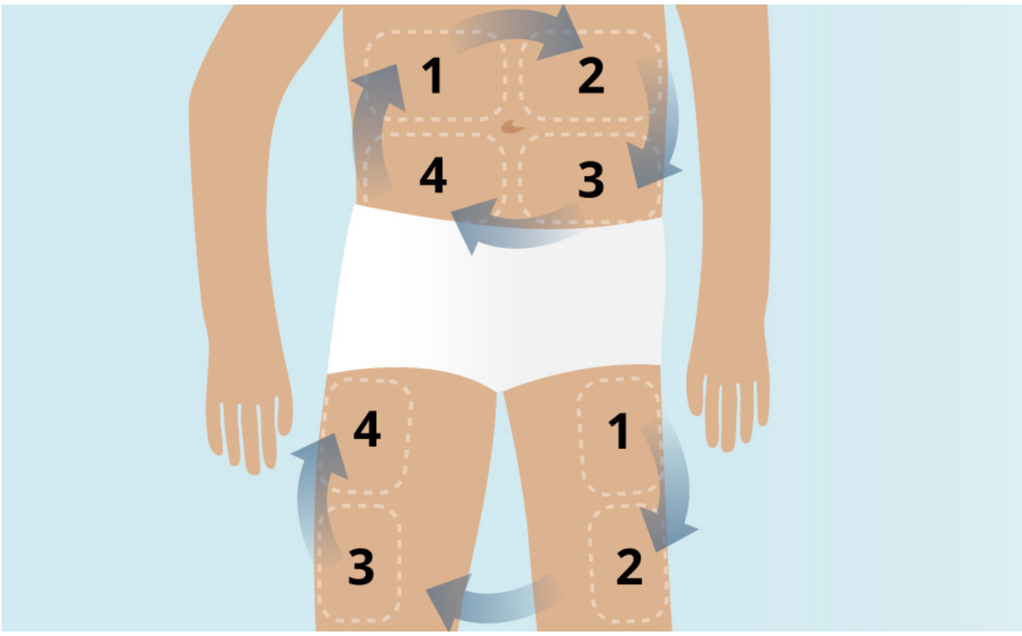
1. 4 یا 5 ملی میٹر کی سوئی منتخب کریں۔
2. ہربار نئی سوئی استعمال کریں۔
3. پین پر سوئی اچھی طرح لگا لیں، اس پرلگی اندرونی اور بیرونی حفاظتی ٹوپیاں اتار دیں۔
4. پین کو آزما ئیں: پین کو 2 یونٹوں پر سیٹ کریں۔ پین کو عمودی طور پہ پکڑیں جبکہ سوئی اوپر کی جانب ہواور پلنگر کو آخر تک دبائیں۔ جب آپ کوسوئی کے اوپر ایک قطرہ بنتا دکھائی دے تو پین استعمال کے لئے تیار ہے۔ اگر آپ کو سوئی کی نوک پرقطرہ نظر نہ آئے تو پین کی آزمائش کو دوہرائیں۔ انسولین والے پین کی ہر بار آزمائش کی جانی چاہیئے، تاہم GLP-1 والے پین کی صرف پہلی بار آزمائش کی جانی چاہیئے۔
5. اب طے شدہ خوراک کے مطابق پین کو سیٹ کریں۔

ٹیکہ لگانا

1. ٹیکے کو (90 درجے) کے زاویہ سے ہموار جلد پر لگائیں۔ پین کو جلد پر اتنا زور سے نہ دبائیں کہ جلد میں گڑھا بن جائے۔
2. یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کو مقرّرہ خوراک مل گئی ہے پلنگر کو تہہ تک دبائیں۔ سوئی نکالنے سے پہلے پلنگرکو دبائے رکھیں اور آہستہ آہستہ کم از کم 6 تک گنیں۔
3. بعد ازاں سوئی پین سے نکال لیں اور اسے سوئیوں کے ڈبہ میں ڈال دیں۔

اگر آپ کو ایک بڑی خوراک کی ضرورت ہو تو ممکن ہے کہ آپ کا علاج کرنے والا خوراک کو دو حصوں میں تقسیم کرنے کی سفارش کرے۔ یہ کچھ صورتوں میں انسولین جذب ہونے میں کو بہتر بنا سکتا ہے اور اس کا اثر زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

نیچے ڈرائینگ میں جو جگہیں دکھائی گئی ہیں، وہ انسولین اورGLP-1 ٹیکہ لگانے کے لئے زیادہ تر استعمال ہونے والی جگہیں ہیں۔ تاہم انسولین کے ضمن میں بازو کا اوپری حصّہ اور چوتڑوں کا اوپری حصّہ بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ اپنے معالج سے ٹیکہ لگانے کی جگہوں کے متعلق بات چیت کریں۔



اس طرح آپ فائدہ مند طریقہ سے ٹیکے کی جگہ تبدیل کر سکتے ہیں

جلد کے نیچے چربیلے بافت کے جمع ہونے سے بچیں۔

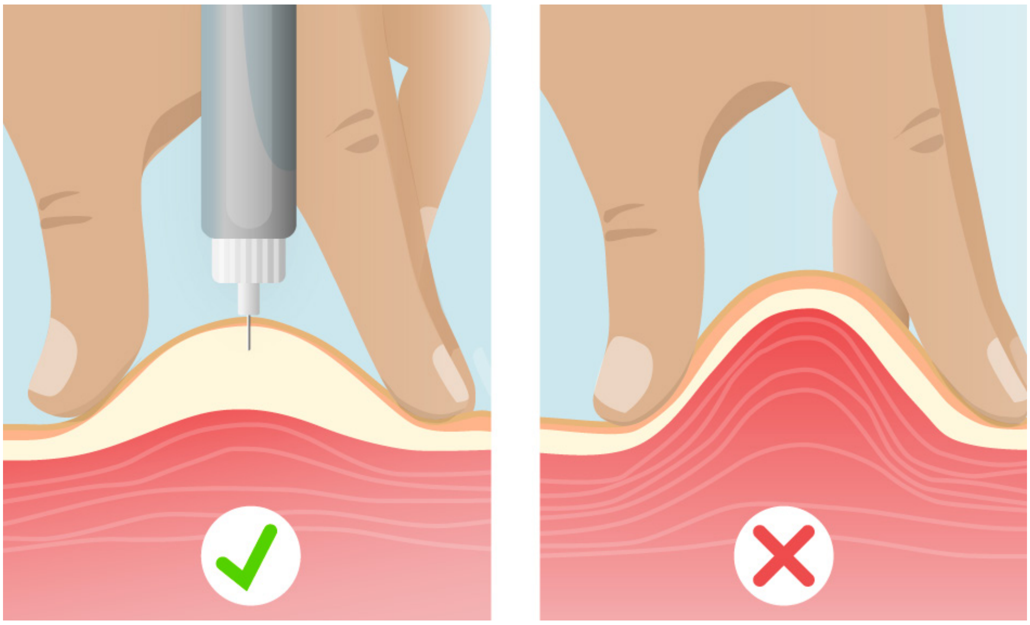
اگر آپ ایک ہی جگہ پر کئی بار انسولین یا GLP-1 لگاتے ہیں تو، جلد کے نیچے چربیلے بافت کے جمع ہونے، چربی والے بافت کا موٹا ہونے یا جگہ سخت ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ، آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:
1. ہر بار جب آپ انسولین یا GLP-1 لگائیں تو جگہ تبدیل کریں۔
2. پچھلی بار جہاں ٹیکہ لگایا تھا اس سے 2 سنٹی میٹر کے فاصلہ پر دوسرا ٹیکہ لگائیں
3. ہر بار انسولین یا GLP-1 لگاتے وقت سوئی تبدیل کریں

اگر آپ کو جلد کے نیچے چربیلے بافت کے جمع ہونے، چربی والے بافت کا موٹا ہوجانے یا جگہوں کے سخت ہو جانے کا شبہ ہو تو اس جگہ پر ٹیکہ لگانے سے اجتناب کریں اور اگلی ملاقات میں اپنے معالج سے بات کریں۔

کب آپ کو اٹھائی ہوئی جلد کی تہہ پر ٹیکہ لگانا چاہیئے؟

اگر آپ کا بی ایم آئی BMI 18.5 سے کم ہے ، یا اگر آپ کے معالج تخمینہ لگائے کہ آپ کے ہاں چربی والی بافت کافی نہیں ہے جہاں آپ کو ٹیکہ لگا نا چاہیے تو، جلد کی ایک اٹھائی گئی تہہ پرٹیکہ لگائیں۔

1. اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان جلد کی ایک تہہ اٹھائیں اوراٹھائی ہوئی جلد کو پکڑے رکھیں۔
2. جلد کی تہہ کے اوپر (90 درجہ) زاریہ پر سوئی داخل کریں (ڈرائنگ دیکھیں)۔ پین کو جلد کے اوپر اتنی سختی سے نہ دبائیں کہ جلد میں گڑھا بن جائے۔
3. جب تک سوئی باہر نہ نکالی جائے جلد کی تہہ کو پکڑے رکھیں۔
4. پھر " ٹیکہ لگانے" کے حصّہ میں دیئے گئے مرحلہ 2 اور 3 پرعمل کریں۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ جلد کی تہہ اٹھاتے وقت پٹھوں کی بافت کو نہ اٹھائیں۔

عمومی سفارشات

- نہ کھلی ہوئی انسولین اور GLP-1 ڈھکنے والی چیز میں بند کریں یا ایک باکس میں ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھیں۔
- انسولین یا پین جسے استعمال میں لایا گیا ہو، اسے کمرے کے ٹمپریچر میں رکھا جا سکتا ہے اور ہمیشہ پین کے اوپر ٹوپی چڑھی ہونی چاہیئے تا کہ اس کے مواد کا روشنی سے بچاؤ کیا جا سکے۔
- اگر انسولین یا GLP-1 کا مواد رنگت تبدیل کر جائے معیاد ختم ہونے کی تاریخ گزرجائے یا اسے غلط طریقہ سے ذخیرہ کیا گیا ہو(ساتھ میں دئے گئے طریقہ استعمال کی رو سے) تو اسے پھینک دینا چاہیئے۔
- جب پین کا پلنگرآخری لائن سے گزر جائے تو پین کو ضائع کر دینا چاہیئے۔
- خالی پین میں دواء کی باقیات رہ جاتی ہیں۔ اس لئے انہیں آپوٹیک کے حوالہ کیا جانا چاہیئے تا کہ وہ انہیں سے ٹھیک طریقہ سے ٹھکانے لگائیں۔
- سوئیوں کے ڈبہ کوآپو ٹیک کے حوالہ کیا جانا چاہیئے۔ سوئیوں کا بھرا ہوا ڈبہ استعمال شدہ پین کے ساتھ آپو ٹیک کے حوالہ کرنا چاہیئے۔
- بہت کم اقسام کی انسولینوں کو ملانا ہوتا ہے یا مخصوص جگہوں پرلگانا ہوتا ہے۔
- اگر آپ کوشک و شبہ ہو تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

مزید پڑھنے کے لئے www.videncenterfordiabetes.dk پر جائیں۔

رابطہ

اگر آپ کے ذہن سوالات ہوں یا کوئی شک ہو تو، آپ بخوشی تیماری داری کا مشورہ دینے والوں(Sygeplejerådgivningen) سے اوقات کار میں ہر دن 08.00 تا 16.00 بجے ٹیلی فون نمبر 00 08 68 39 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730