Urdu

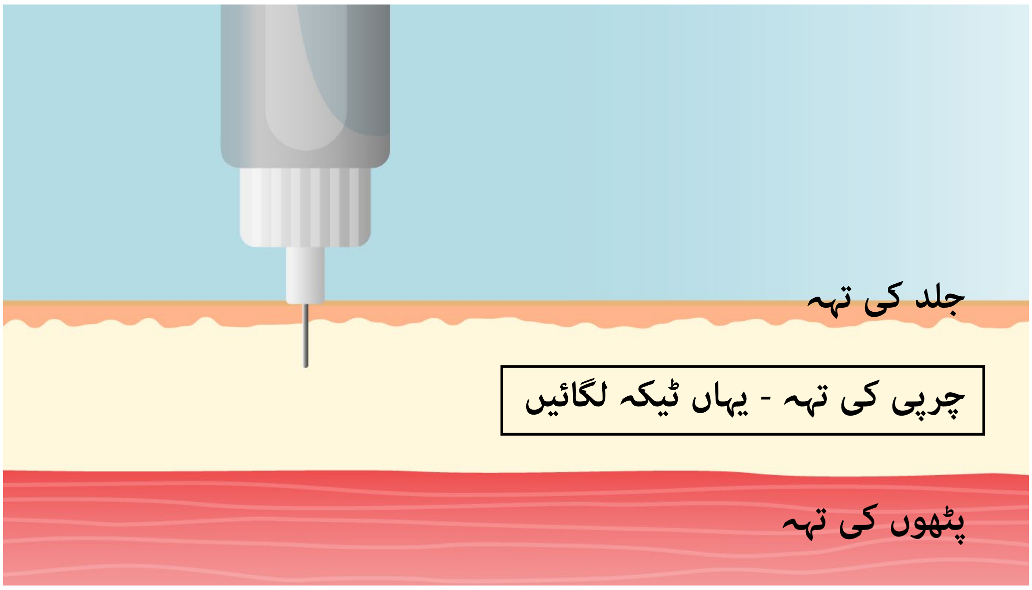
انسولین یا GLP-1 ایسے لیں

یصحیح تکنیک استعمال کریں

اگر آپ اس ہدائت نامہ میں بیان کئے گئے طریقہ پر عمل کرتے ہیں تو اس بات کا امکان بڑ ھ جاتا ہے کہ آپ کی دواء ویسی کارگر ہوگی جیسی اسے ہو نا چاہیئے۔ قطع نظر اس کے کہ آپ کو ذیابیطس کی کونسی قسم سے لاحق ہے، اس وضاحت کا اطلاق ہوتا ہے۔

روزانہ کی بنیاد پر آپ کو انسولین یا GLP-1 لگانے سے پہلے جلد کو سپرٹ سے صاف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
اگر آپ ہسپتال میں داخل ہوں ، تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ ٹیکہ لگانے سے پہلے جلد سپرٹ سے صاف کی جائے۔

اپنی دوائی ایسے لیں



آپ کی دوا ء کو جلد کے نیچے چربی کی تہہ میں ٹیکہ سے داخل کرنا ضروری ہے

تیاری

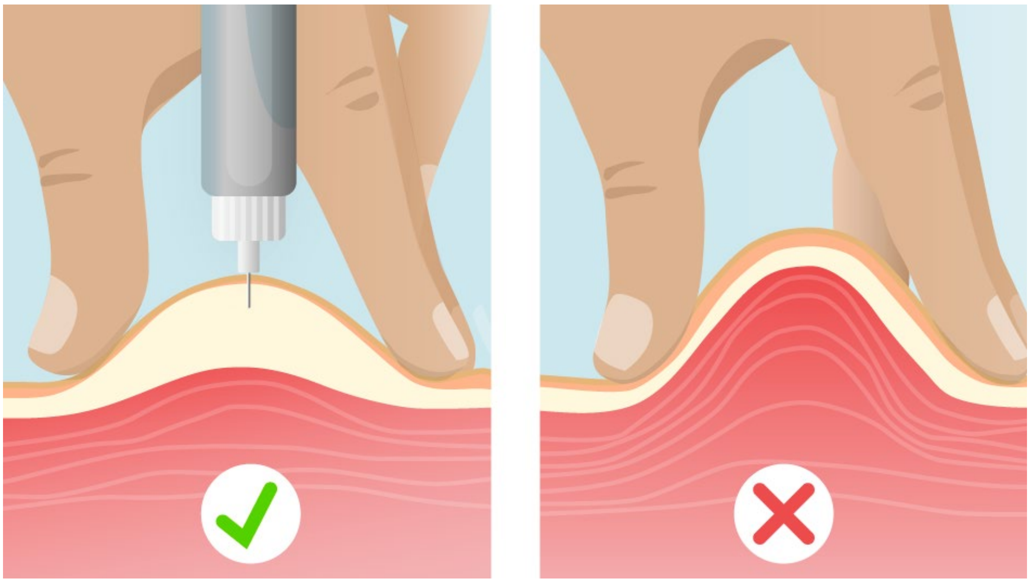
1. ہر بار نئی سوئی استعمال کریں۔
2. چار ملی میٹر کی سوئی کا انتخاب کریں۔ چار ملی میٹر کی سوئی کا استعمال تمام بالغ افراد کے لیے تجویز کیا جاتا ہے، چاہے ان کی عمر، جنس، نسل اور بی ایم آئی کچھ بھی ہو۔
3. پین کی جانچ کریں: یہ بات یقینی بنانے کے لئے کہ سوئی کے سوراخ سے دواء نکل رہی اور استعمال سے پہلے وہ بھری ہوئی ہے انسولین اور GLP-1 کے پین کو ہر ایک بار ٹیکہ لگانے سے پہلے جانچنا چاہیے۔ پین کو 1-2 یونٹس (انسولین) پر سیٹ کریں یا تیاری کی علامت مارکر (GLP-1) سے آگے ہو۔ سوئی کو سب سے بڑی حفاظتی ٹوپی میں دبا کر رکھیں اور ڈاٹ کو تہہ تک دبا دیں۔ جب سوئی کی نوک پر ایک قطرہ بنتا ہے، تو پین استعمال کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اگر آپ کو سوئی کی نوک پر ایک قطرہ نظر نہیں آتا ہے تو پین کی جانچ کو دہرائیں۔
4. اب پین کو منصوبہ کے مطابق خوراک پر سیٹ کریں۔

ٹیکہ لگانا

1. پین کو چپٹی جلد پر (90 ڈگری) زاویہ پر کھڑا رکھیں۔ پین کو جلد پر اتنی سختی سے نہ دبائیں کہ جلد نیچے پچک جائے۔
2. یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو منصوبہ کے مطابق اپنی پوری خوراک مل جائے، ڈاٹ کو تہہ تک دبائیں۔ ڈاٹ کو دبائے رکھیں اور سوئی نکالنے سے پہلے آہستہ آہستہ 10 تک گنیں ۔
3. سوئی پر بیرونی حفاظتی ٹوپی لگا دیں۔ پھر سوئی کو پین پر سے ہٹا دیں اور اسے سوئیوں والے ڈبے میں پھینک دیں۔

اگر انسولین کی ایک بڑی خوراک کی ضرورت پڑے تو آپ کا معالجہ کرنے والا اس خوراک کو دو حصوں میں تقسیم کرنے کی تجویز کر سکتا ہے۔ یہ انسولین کے جذب ہونے کو بہتر بنا سکتا ہے، جو اس طرح بہتر طور پہ مؤثر ہو گی۔

ابھری ہوئی جلد کی تہ میں ٹیکہ لگانا



اس بات کو یقینی بنائیں کہ جلد کی تہ اٹھاتے وقت پٹھوں کے ٹشو شامل نہ ہوں۔

کم ہے، یا اگر آپ کا معالج BMI اگر آپ کا تشخیص کرتا ہے کہ آپ کے پاس انجیکشن لگانے کے لیے کافی چربی نہیں ہے، تو آپ کو، جیسا کہ اوپر دی گئی تصویر میں دکھایا گیا ہے، جلد کے ایک اٹھے ہوئے حصے میں انجیکشن لگانا چاہیے۔

1. انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان جلد کی تہ اٹھائیں اور (90 ڈگری) زاویہ پر جلد کی تہ کے اوپر ٹیکہ لگائیں (نقاشی دیکھیں)۔ پین کو جلد کے اوپر اتنی سختی سے نہ دبائیں کہ جلد نیچے پچک جائے ۔
2. سوئی نکالنے سے پہلے جلد کی تہ کو اوپر رکھیں اور آہستہ آہستہ 10 تک گنیں۔
3. اس کے بعد "ٹیکہ لگانا" والے حصّہ میں سیڑھی نمبر 2 اور 3 کے مطابق عمل کریں۔

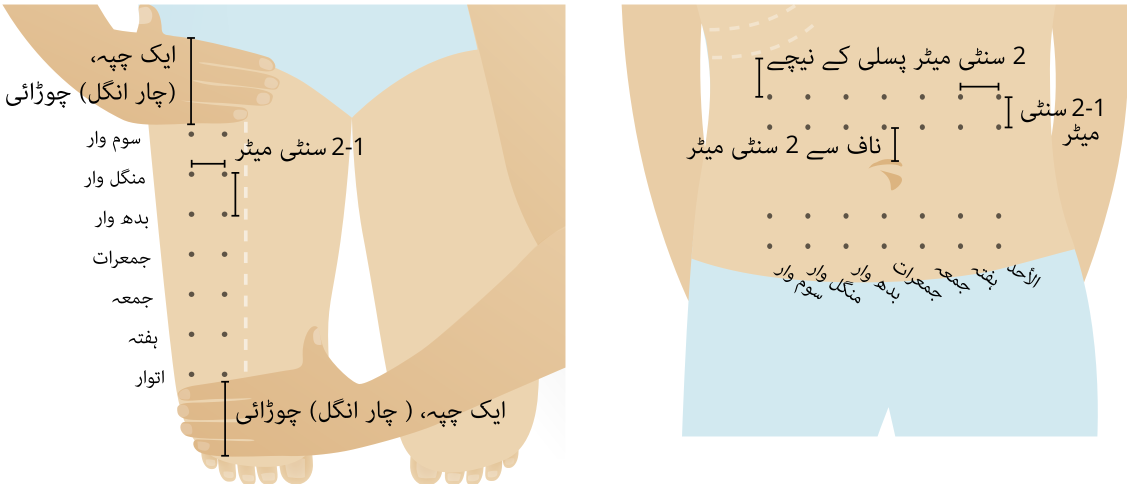
سرایت (انسولین جمع ہو کر ٹشو میں سوجن ہونا (infiltrater سے بچاؤ کریں

اگر آپ ایک ہی جگہ پر کئی بار انسولین یا GLP-1 لگاتے ہیں، تو چربی والے ٹشو میں سرایت کرنے ، اُن جگہوں کے موٹا ہونے یا سخت ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اس سے بچاؤ کے لیے آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- ٹیکہ لگانے کی آخری جگہ سے کم از کم 1-2 سینٹی میٹر دور ٹیکہ لگائیں۔
- ہر بار جب آپ انسولین یا GLP-1 لگائیں تو ایک نئی سوئی استعمال کریں۔

پیٹ **ران**



اس طرح سے آپ فائدہ مند طریقے سے ٹیکہ لگانے کی جگہ تبدیل کر سکتے ہیں۔

پیٹ اور ران کے وہ علاقے، جو اوپر دی گئی تصویروں میں دکھائے گئے ہیں، انسولین اور GLP-1 کے انجیکشن کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والے مقامات ہیں۔ تاہم، بازو اور کولہے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ انجیکشن لگانے کی جگہ کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

'آپ جسم پر انسولین اور GLP-1 ایسے تقسیم کریں' نامی کتابچہ میں جسے آپ www.sdcc.dk پر دیکھ سکتے ہیں۔ آپ اس میں یہ پڑھ سکتے ہیں کہ اپنے ٹیکہ کو کیسے بہترین طریقہ سے تقسیم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو سرایت کرنے، جگھوں کےموٹا ہونے یا سخت ہونے کا شبہ ہو ، تو آپ کو اس جگہ پر ٹیکہ لگانے سے گریز کرنا چاہیے، اور اپنی اگلی ملاقات پر اس کے بارے میں اپنے معالجہ کرنے والے سے بات کریں۔

عمومی سفارشات

- جس انسولین اور GLP-1 کو کھولا نہ گیا ہو تو انہیں ڈھکن بند کرکے یا فرج میں ایک باکس میں محفوظ کیا جانا چاہیے۔ ایک نیا پین اچھے وقت میں نکالیں تاکہ جب اسے استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو وہ کمرے کے درجہ حرارت پر ہو۔
- وہ پین جو زیر استعمال ہوں انہیں ہمیشہ کمرے کے درجہ حرارت پر محفوظ کیا جانا چاہیے۔ مواد کو روشنی سے بچانے کے لیے پین کی ٹوپی چڑھائے رکھیں۔
- جب آپ پین استعمال کریں تو اس بات کا دھیان ر ہے کہ پین استعمال کرنے کی تاریخ سے تجاوز نہ ہو۔
- انسولین کی کچھ اقسام کو ملایا جانا چاہیے یا مخصوص جگہ پر لگائی جانی چاہیں۔
- جس انسولین کو استعمال سے پہلے ملایا جانا ہو جب پین کی ڈاٹ آخری لائن سے گزر جائے تو خوراک غلط ہو سکتی ہے ۔ اس لے پین کو ضائع کر دینا چاہیئے۔
- اگر انسولین یا GLP-1 کے پین کے مواد کا رنگ بدل گیا ہو ، میعاد ختم ہونے کی تاریخ سے تجاوز کر گیا ہو یا بہت گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا ذخیرہ کیا گیا ہو (بمطابق پرچہ ہدایات) ، تو پین کو ضائع کر دیا جانا چاہئے۔
- خالی پین اور استعمال شدہ سوئیوں میں دوا کی باقیات موجود ہوتی ہیں۔ لہٰذا انہیں لازمی طور پہ آپوتھیک کے حوالے کر دیا جائے تاکہ ان کو صحیح طریقے سے ضائع کیا جا سکے۔

- سوئیوں کے ڈبے آپوتھیک سے حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ استعمال شدہ پین کے ساتھ سوئیوں کے بھرے ہوئے ڈبے آپوتھیک کے حوالہ کئے جاتے ہیں۔

رابطہ

اگر آپ کا کوئی سوال ہو یا شک و شبہ ہو تو آپ کا خیر مقدم ہے کہ آپ روزمرّہ 08.00 تا 16.00 بجے نرسوں کی مشاورتی سروس سے ٹیلی فون نمبر: 00 08 68 39 پر رابطہ کریں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730