MyCARE

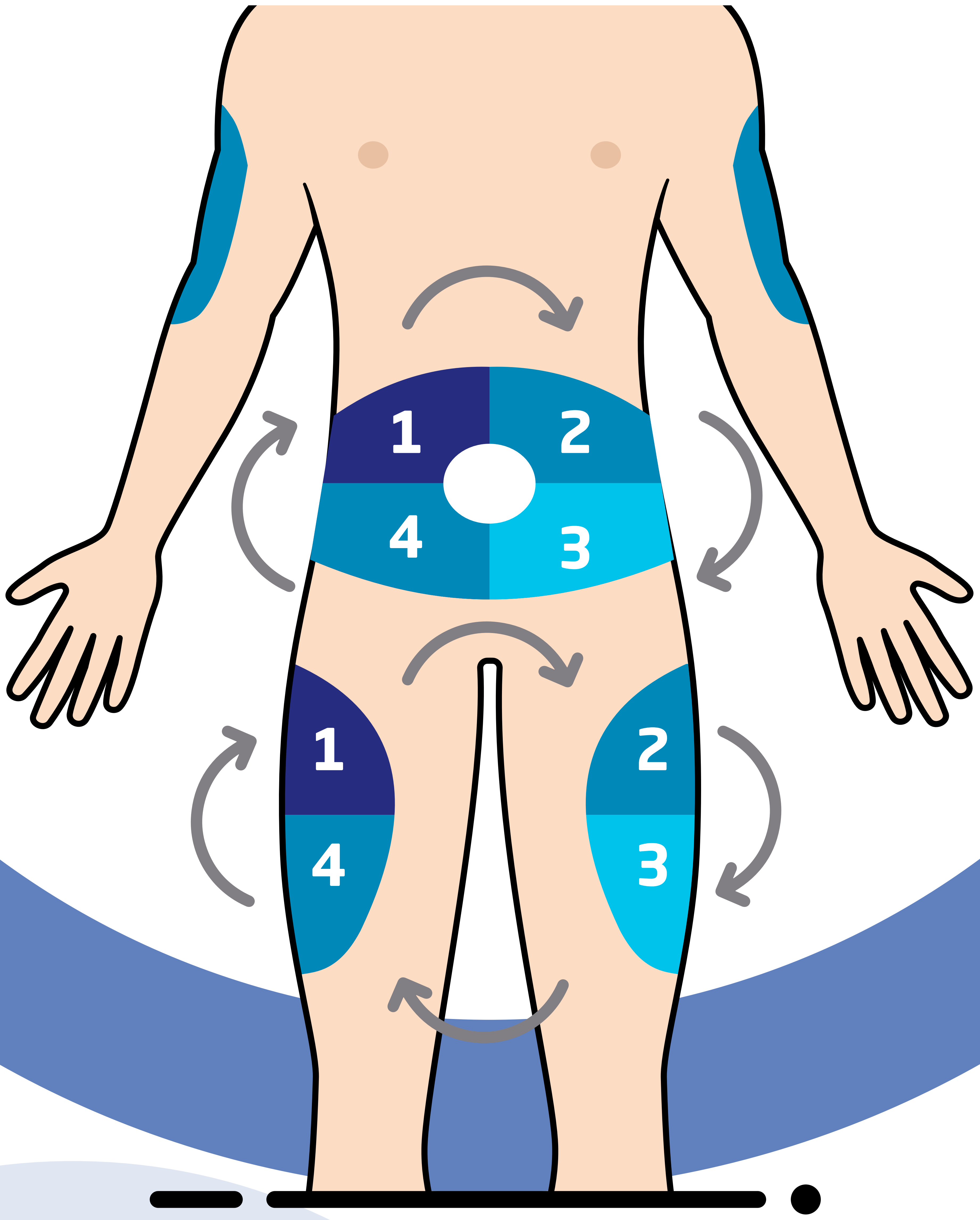
With me, every step of the way

“മെച്ചപ്പെട്ട ഇൻസുലിൻ ആഗിരണത്തിനും ചർമ്മത്തിനടിയിൽ കടുത്ത കൊഴുപ്പു ടിഷ്യൂ അടിഞ്ഞു കൂടുന്നതിന്റെ ആപൽസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും വേണ്ടി **കുത്തിവെയ്പ്പ് സ്ഥാനങ്ങൾ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.**”

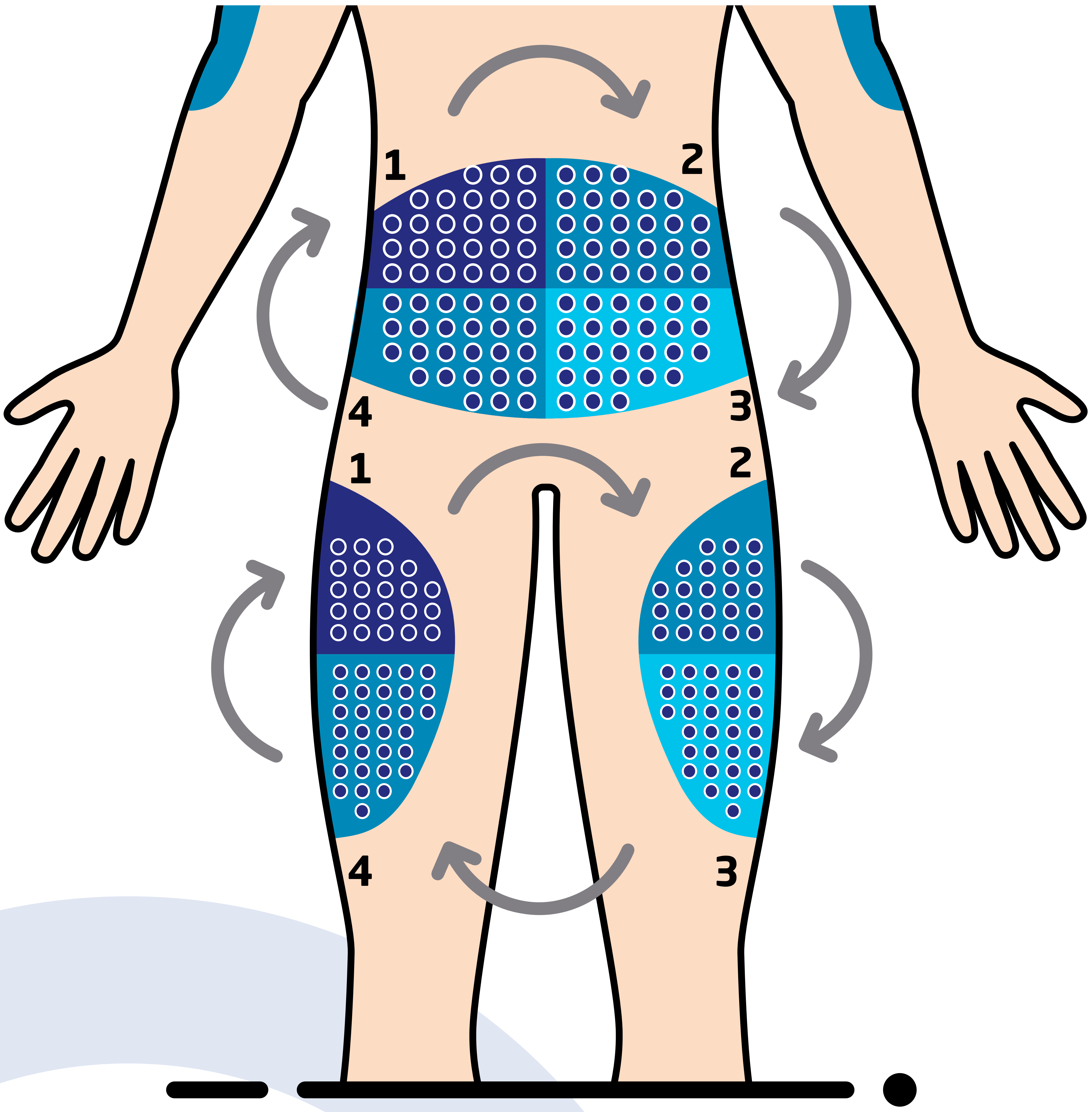
USV

സ്ഥാനങ്ങൾ എങ്ങിനെ മാറ്റാം

കുത്തിവെയ്പ്പ് സ്ഥാനത്തെ വയറിനാണെങ്കിൽ 4 ഭാഗങ്ങളായും തുടകൾ, നിതംബം, കൈത്തണ്ടകൾ എന്നിവയാണെങ്കിൽ 2 ഭാഗമായും **വിഭജിക്കുക**

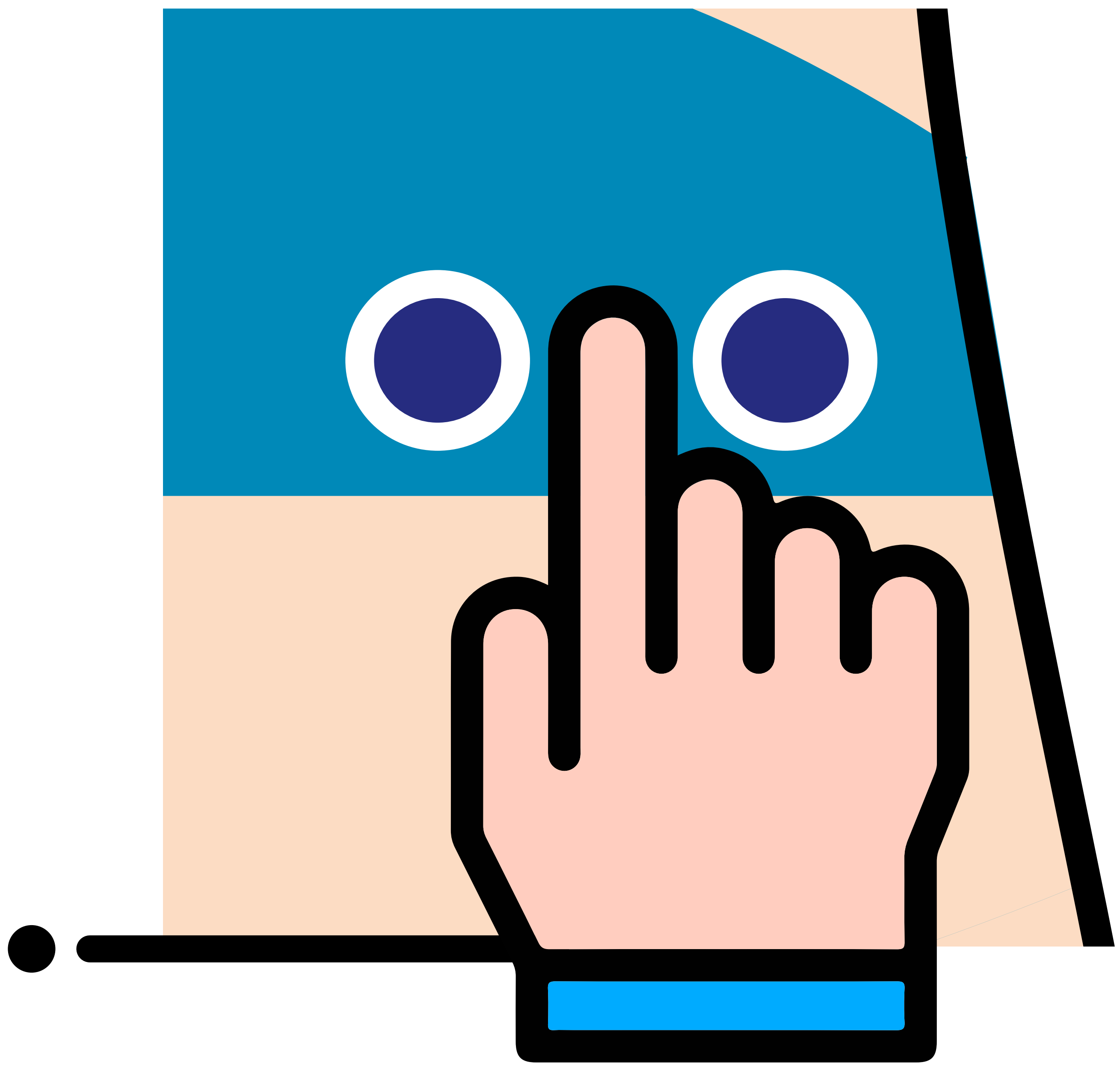


1 ചതുരാംശം അല്ലെങ്കിൽ പകുതി ഭാഗം 1 ആഴ്ച ഉപയോഗിക്കുക, ശേഷം അടുത്ത ആഴ്ചയിൽ പ്രദക്ഷിണമായി അല്ലെങ്കിൽ അപ്രദക്ഷിണമായി അടുത്ത ഭാഗത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക.



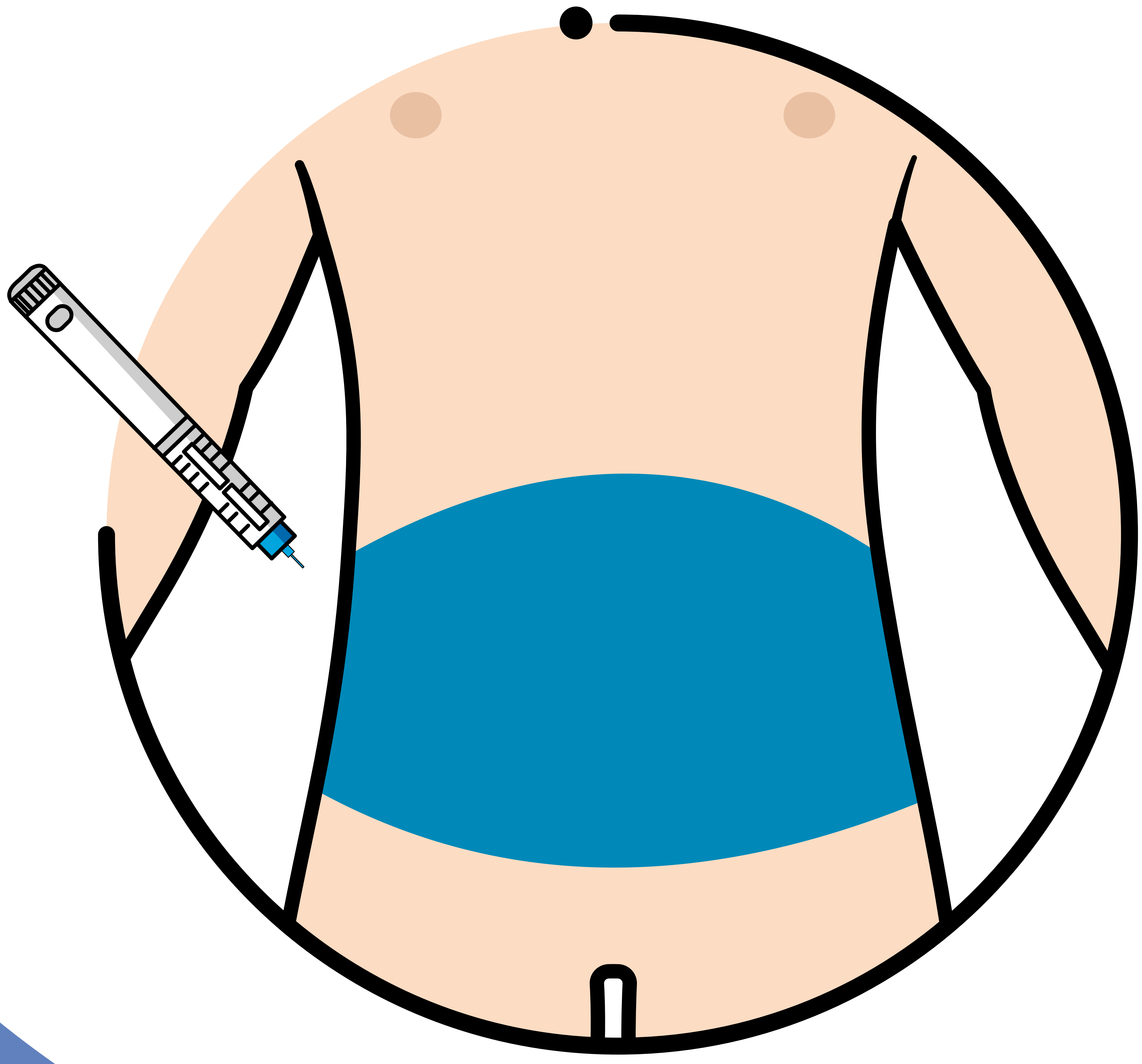
പുതിയ കുത്തിവെയ്പ്പ് സ്ഥാനം

മുൻപത്തെ കുത്തിവെയ്പ്പ് സ്ഥാനത്തുനിന്നും ചുരുങ്ങിയത് ഒരു വിരൽ വീതിയെങ്കിലും അകന്നായിരിക്കണം.

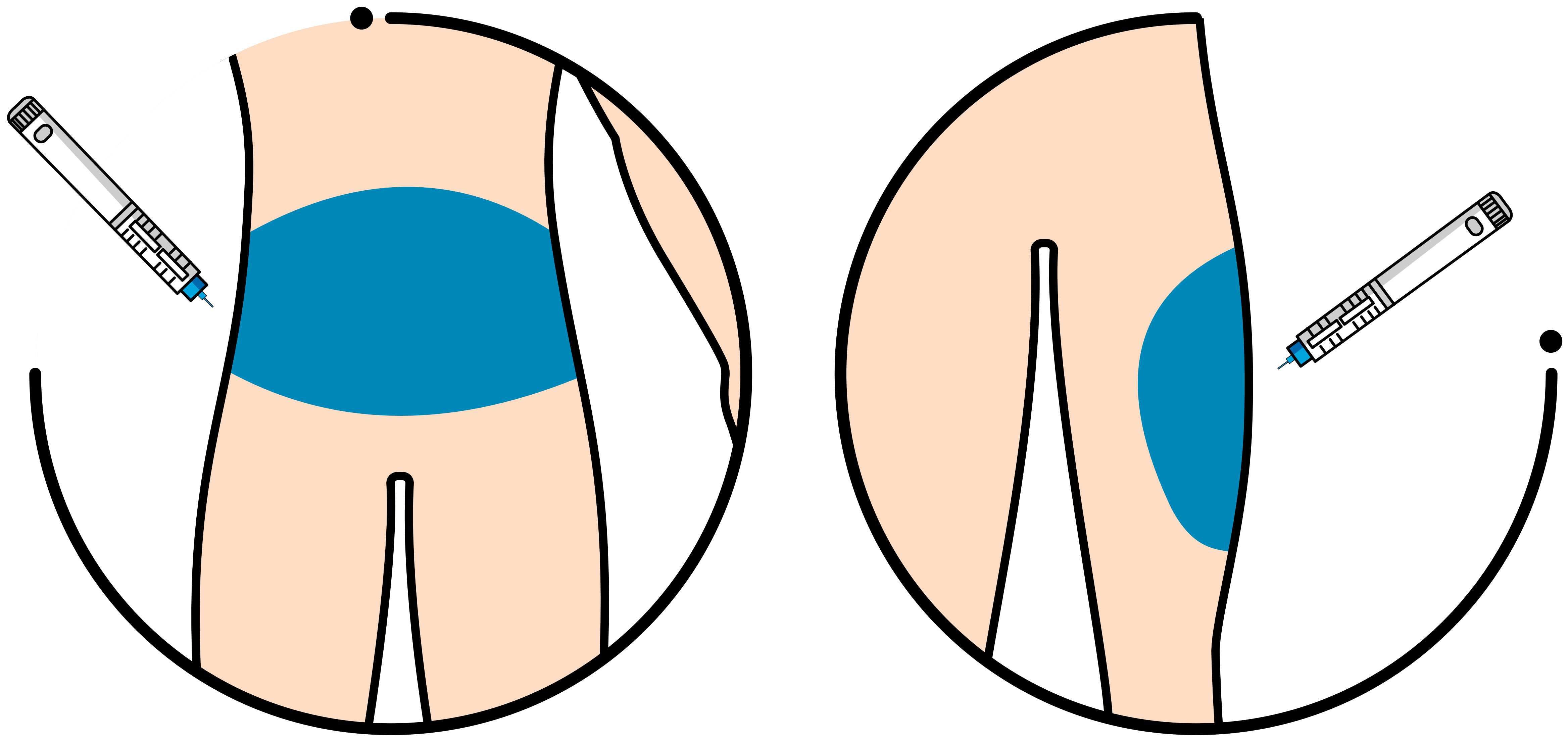


ഓരോ ഭക്ഷണ സമയ ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെയ്പ്പും

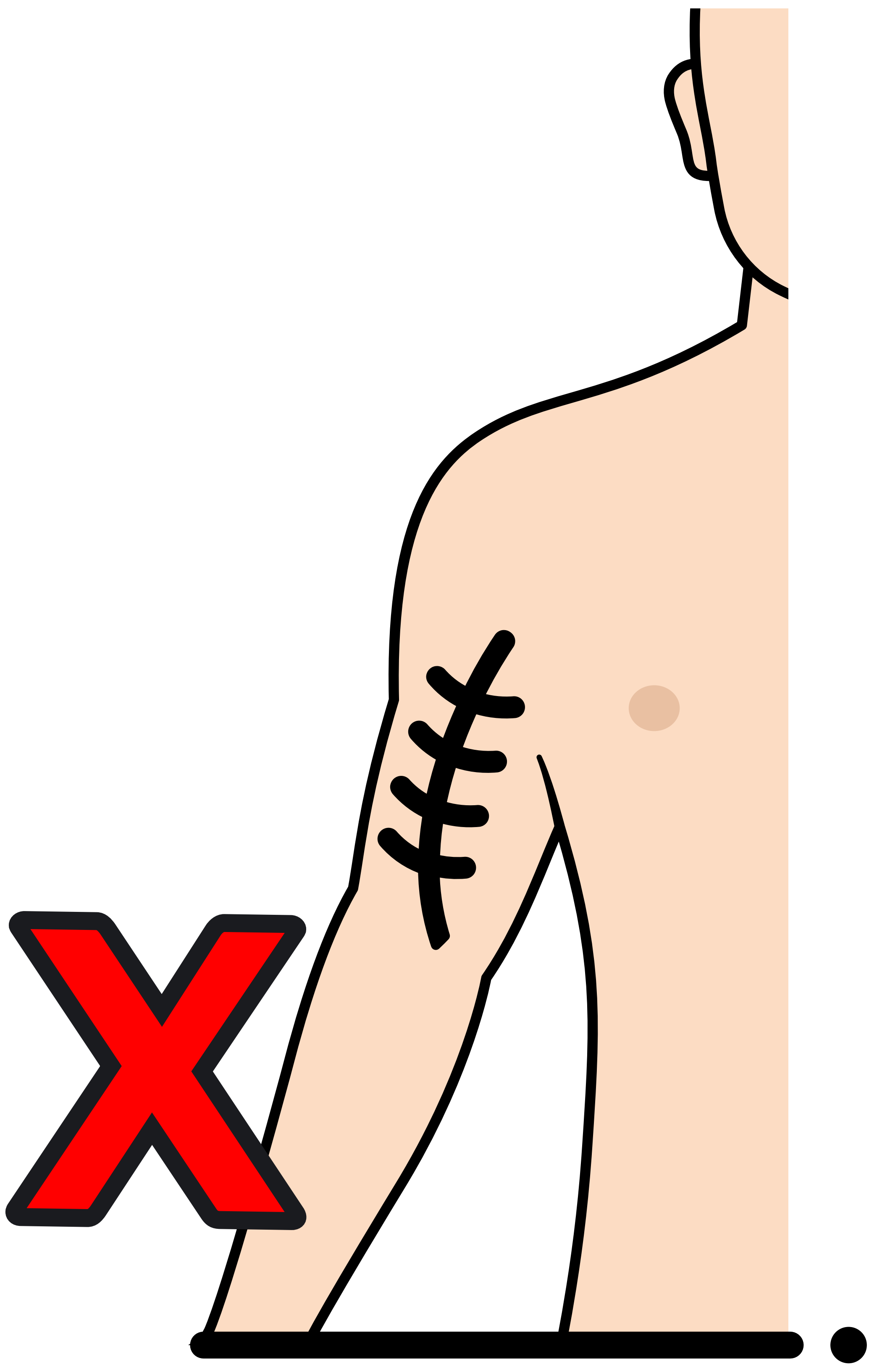
മികച്ച ഫലത്തിനായി ഒരേ സാധാരണ സ്ഥാനത്തു തന്നെ നൽകേണ്ടതാണ്.



2 വ്യത്യസ്ത ഇൻസുലിൻസ് കുത്തിവെക്കുന്നെങ്കിൽ, **അവയെ വ്യത്യസ്ത സ്ഥാനങ്ങളിൽ കുത്തിവെക്കുക.**



ഏതെങ്കിലും കരിവാളിപ്പുള്ള മറുകുകളിന്മേൽ **കുത്തിവെക്കരുത്.**



കുത്തിവെച്ച ശേഷം ഉടനെ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുവെങ്കിൽ വ്യായാമ സമയത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് **കുത്തിവെക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.**

ഉദാഹരണമായി : നിങ്ങൾ ഉടനെ ബാറ്റ്മിന്റൺ കളിക്കാൻ പോകുന്നെങ്കിൽ,
കൈത്തണ്ടമേൽ കുത്തിവെക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

"കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക"

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. Tandon N, Kalra S, Balhara YPS, et al. Forum for Injection Technique and Therapy Expert Recommendations, India: The Indian Recommendations for Best Practice in Insulin Injection Technique, 2017. Indian J Endocrinol Metab. 2017;21(4):600-617. doi:10.4103/ijem.IJEM_97_17

2. American Diabetes Association (ADA). Site Rotation. Available at https://Diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-routines

3. Golisano Children's Hospital. Managing Diabetes: Injection Site Rotation. Available at https://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/endocrinology/injection-site.aspx

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

USV