MyCARE

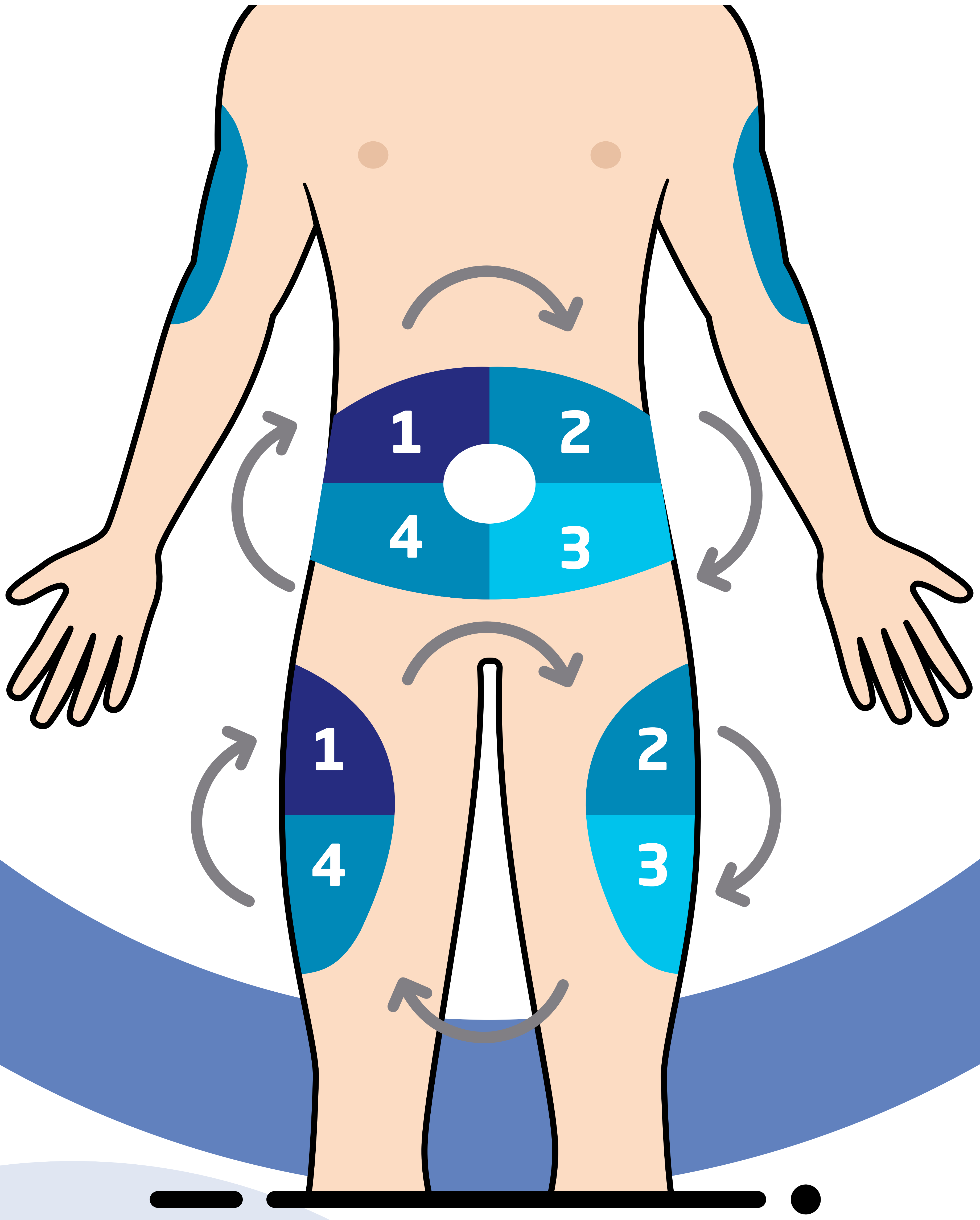
With me, every step of the way

"ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଧାରଣ ଓ ଚର୍ମ ତଳେ କଠିନ ଫ୍ୟାଟି ଟିସ୍ୟୁ ବିଲ୍ଟ-ଅପ୍ ର ଆପଦକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ମାନର ଇନ୍ସୁଲିନ ନିମନ୍ତେ **ଇଞ୍ଜେକ୍ସନର ସାଇଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ**"

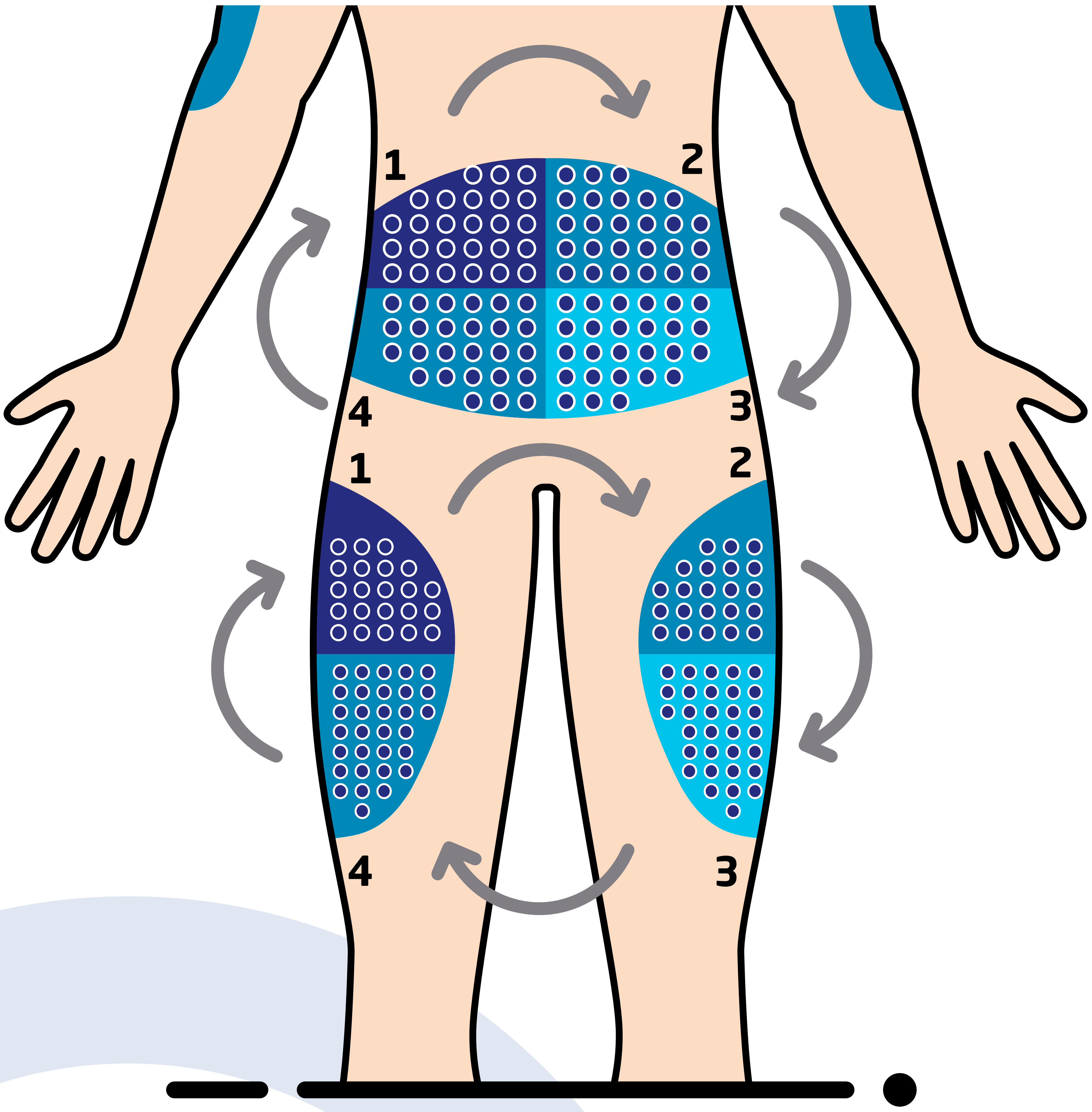
USV

ସାଇଟକୁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ
କରିବେ ତାହା ଜାଣିବା

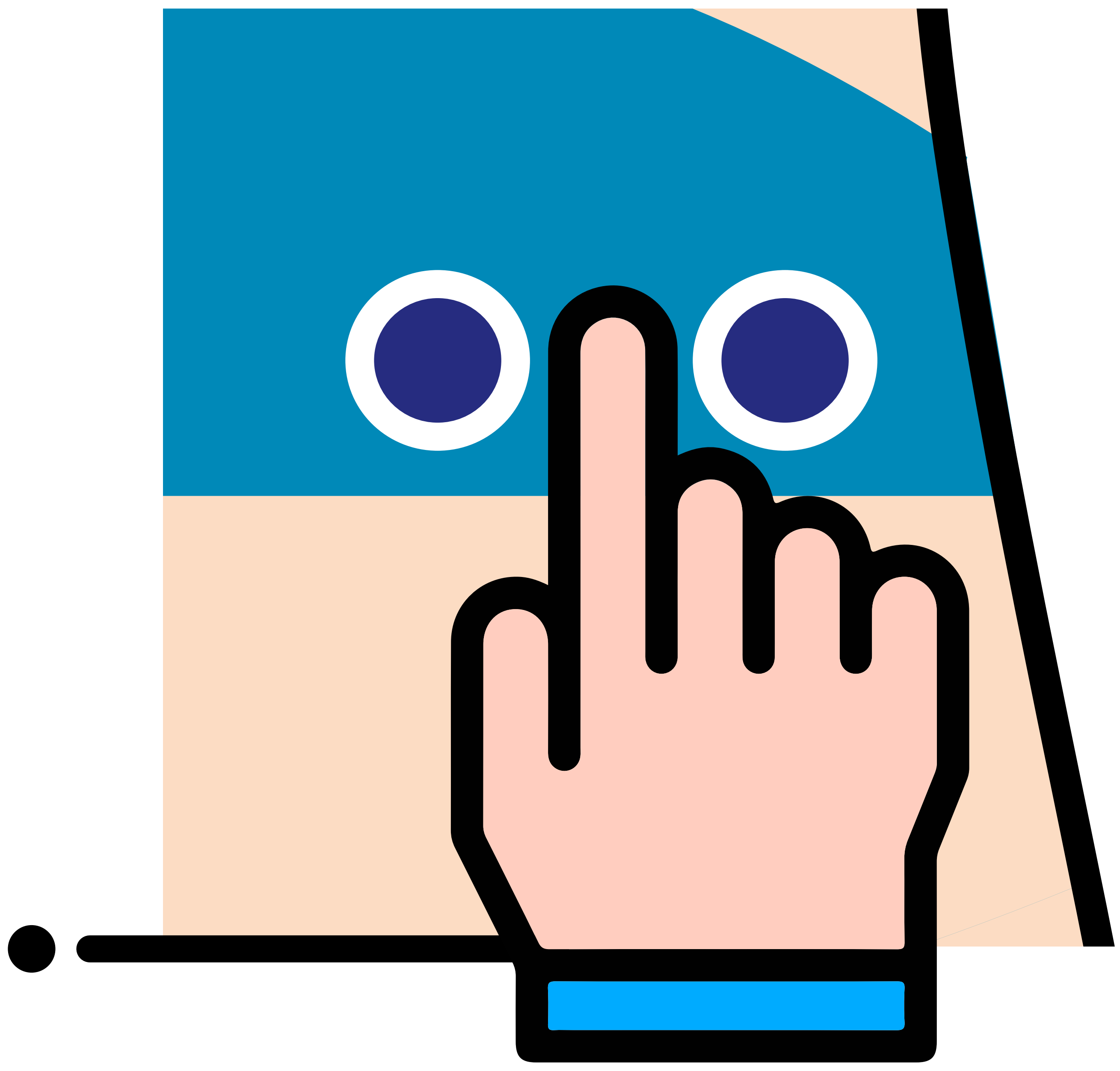
ପେଟ ପାଇଁ **ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ସ୍ଥାନଟିକୁ** 4 ଟି ଅଂଶରେ **ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ** କିମ୍ବା ଜଙ୍ଘ, ନିତମ୍ବ ଓ ବାହୁ ପାଇଁ 2 ଟିଅଂଶରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ।



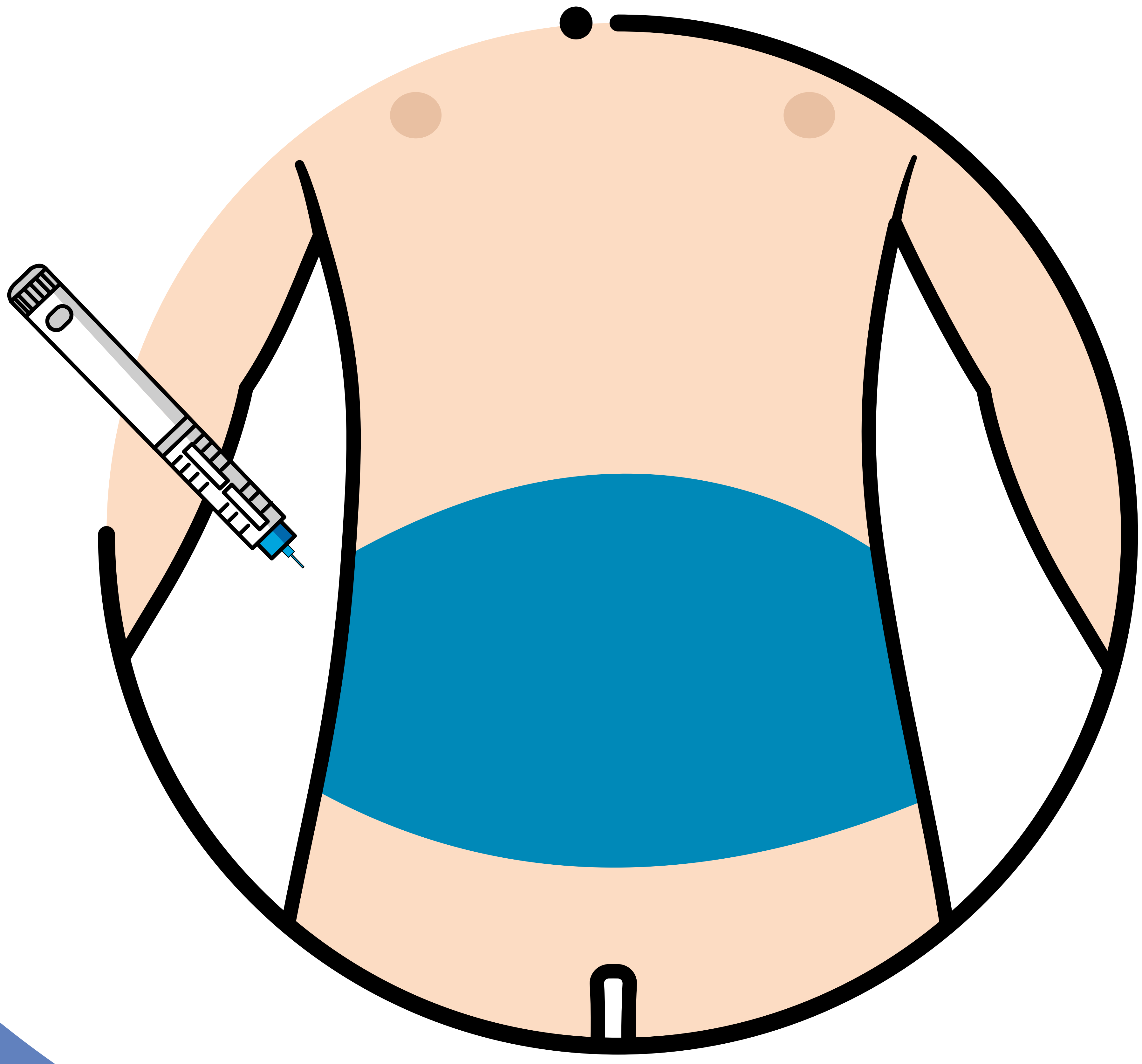
1 ଚଉଠ କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଅଂଶକୁ 1 ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ଆପଣ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗ ଅନୁସାରେ ଏହାକୁ ଏପଟସେପଟ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ସ୍ଥାନକୁ କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ସ୍ଥାନକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ବାଛି ପାରିବେ।



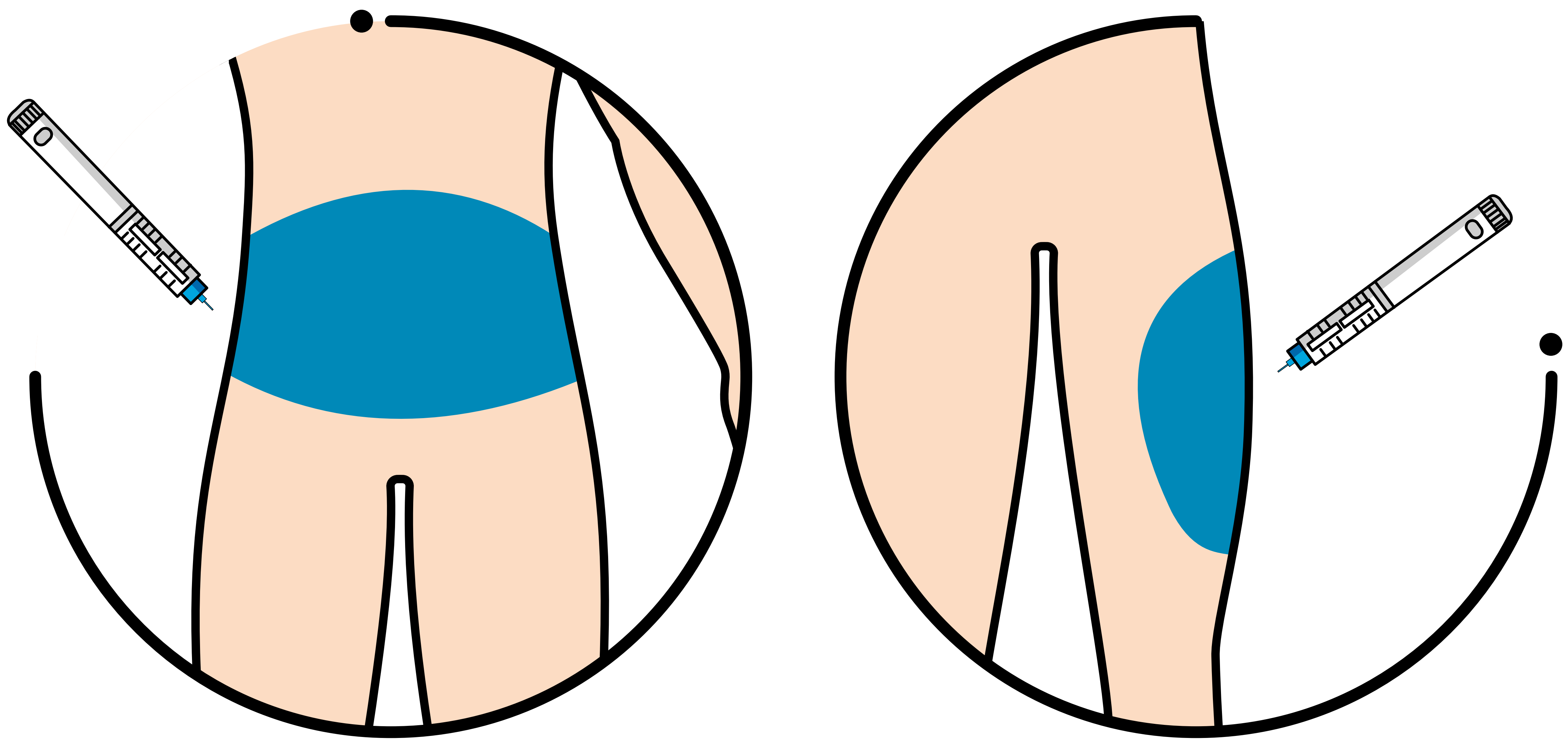
ପୂର୍ବ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନ ଠାରୁ ଅତି କମରେ **ଗୋଟିଏ ଆଙ୍ଗୁଳି ଦୂରରେ ପ୍ରାୟ ଚଉଡ଼ା ଅଂଶରେ ନୂଆ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ସ୍ଥାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।**



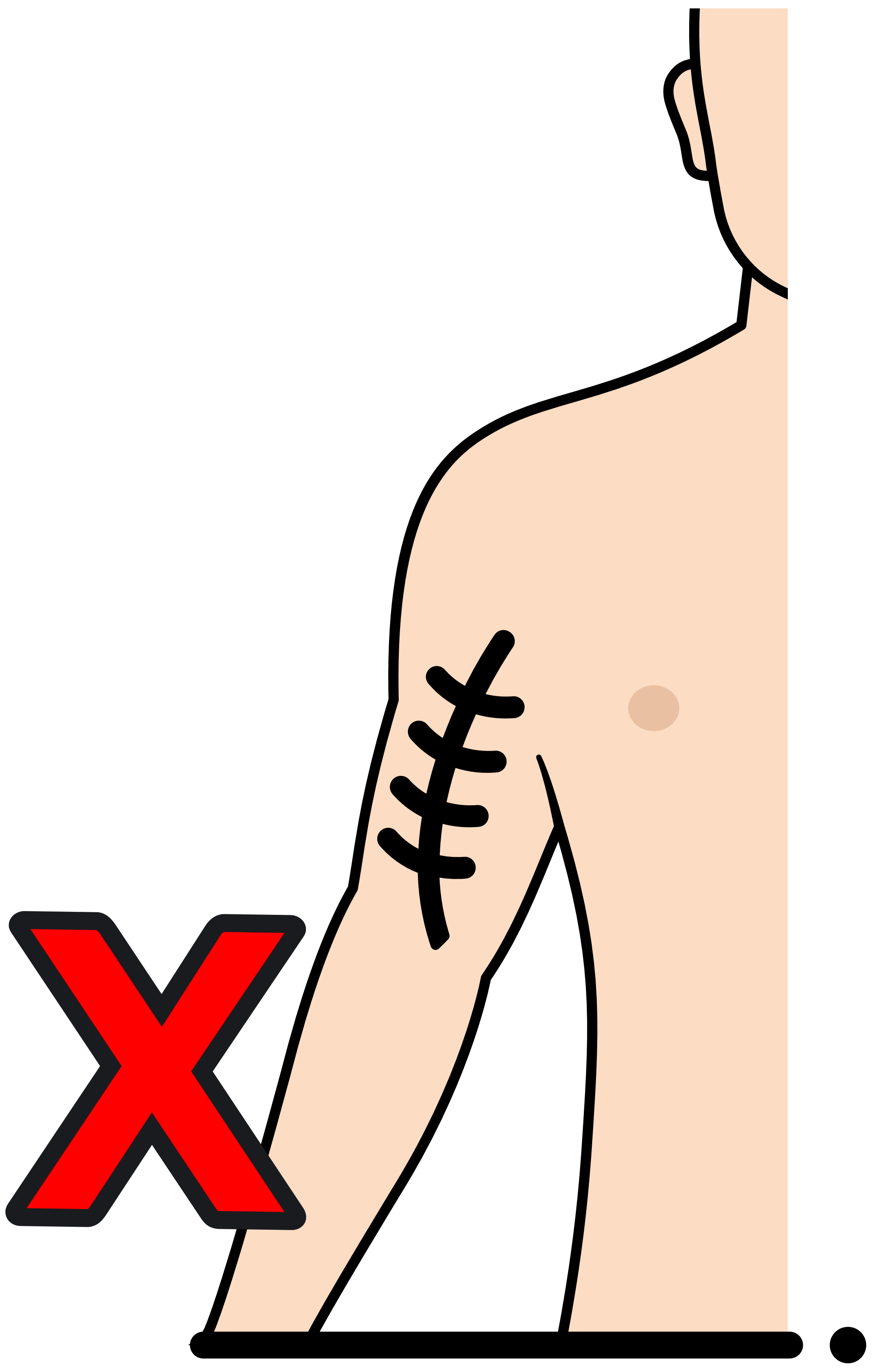
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନକୁ ସେହି ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଫଳ ମିଳିଥାଏ।



ଯେତେବେଳେ 2 ଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଦେଉଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ **ତାହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସାଇଟରେ ଦେବା ଉଚିତ୍।**



କୌଣସି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଟିସ୍ୟୁ ଉପରେ
କଦାପି ଇଞ୍ଜେକ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଏପରି ସ୍ଥାନରେ **ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେବା ପରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରି କରନ୍ତୁ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ : ଯଦି ଆପଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳିବାକୁ ଯାଉଥାନ୍ତି ତେବେ ବାହୁରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

"ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର **MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟର**ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ"

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.