

MyCARE

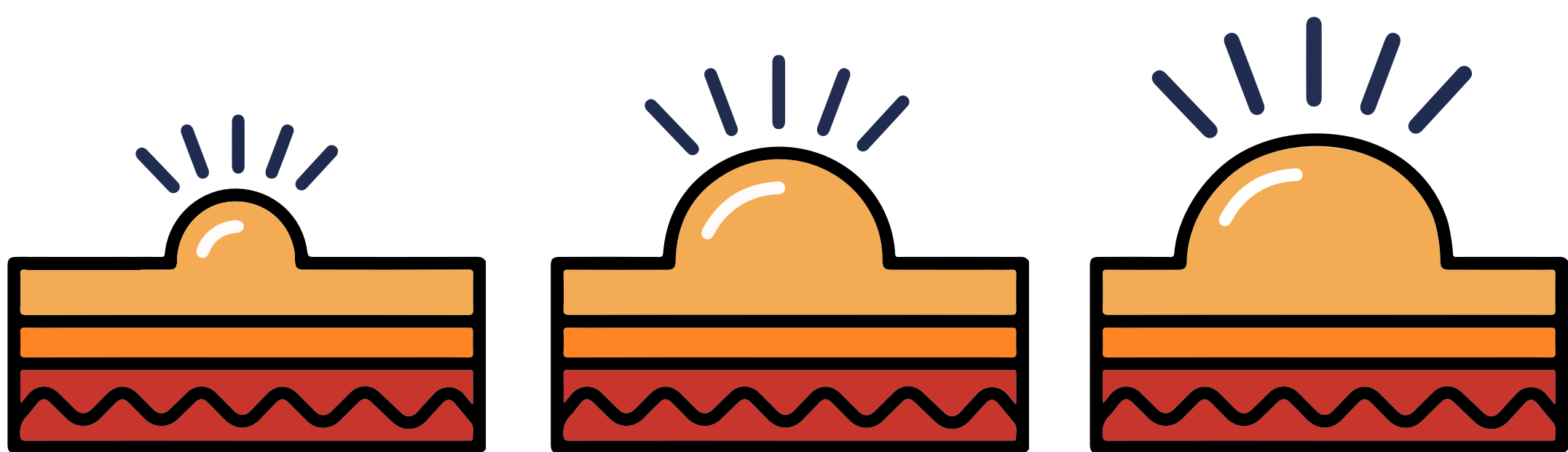
With me, every step of the way



“ সাইট রোটেশনের গুরুত্ব বিবেচনা করে,
আসুন ‘লিপোহাইপারট্রোফি’ কি এবং
কিভাবে আপনি এটিকে চিহ্নিত করতে
পারেন সেই বিষয়ে বুঝে নেওয়া যাক। ”



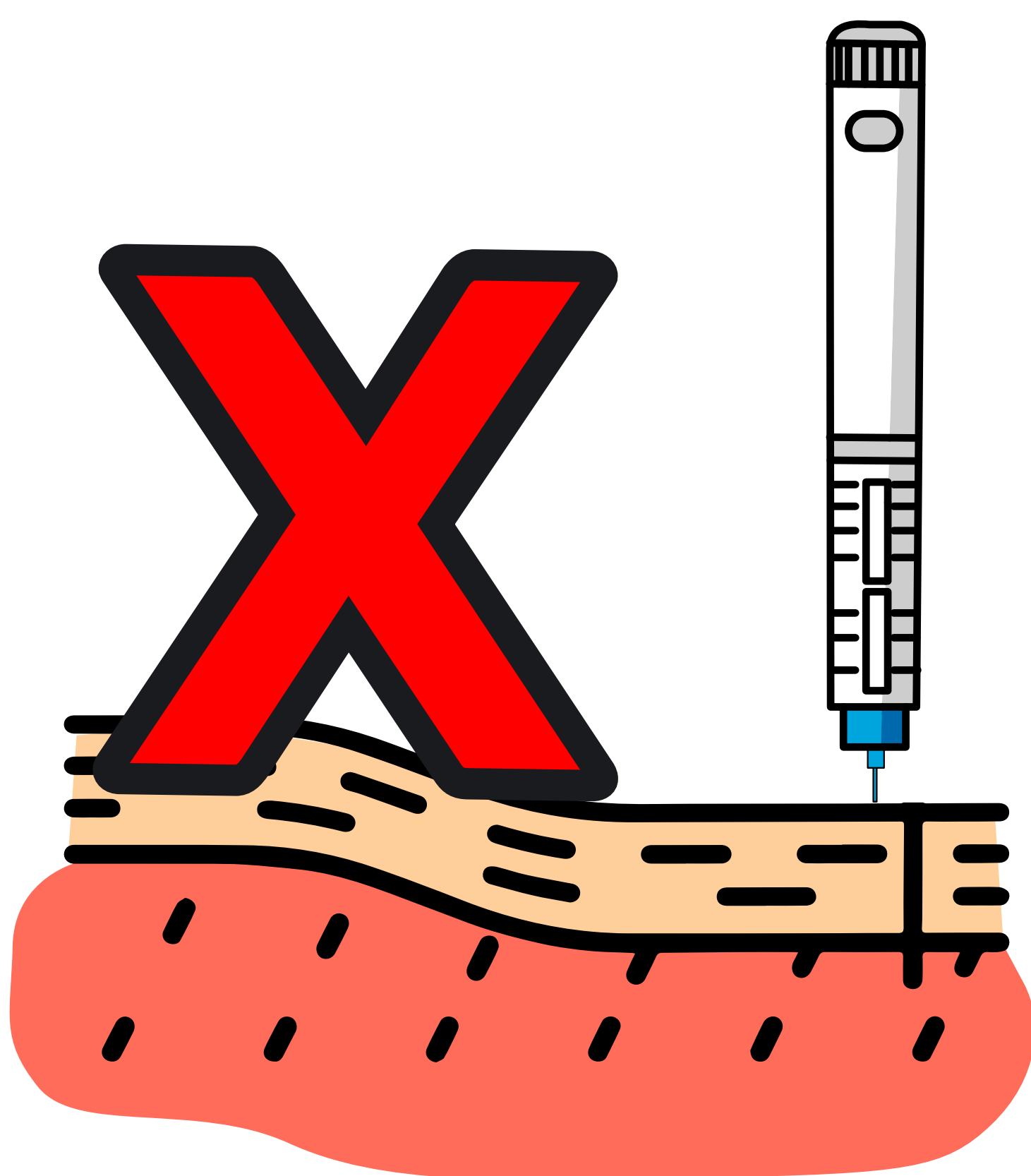
লিপোহাইপারট্রফি (লিপো) হল ত্বকের উপরিভাগের ঠিক নীচে অস্বাভাবিক ফ্যাট জমা হওয়া। আপনার শরীরের বাকি ত্বকের অংশের তুলনায় এই অংশের ত্বক পুরু এবং শক্ত অনুভূত হবে, সাধারণত বহুদিন ধরে ত্বকের একই অংশে একাধিকবার ইন্জেকশন দেওয়া হলে এটি ঘটে থাকে।



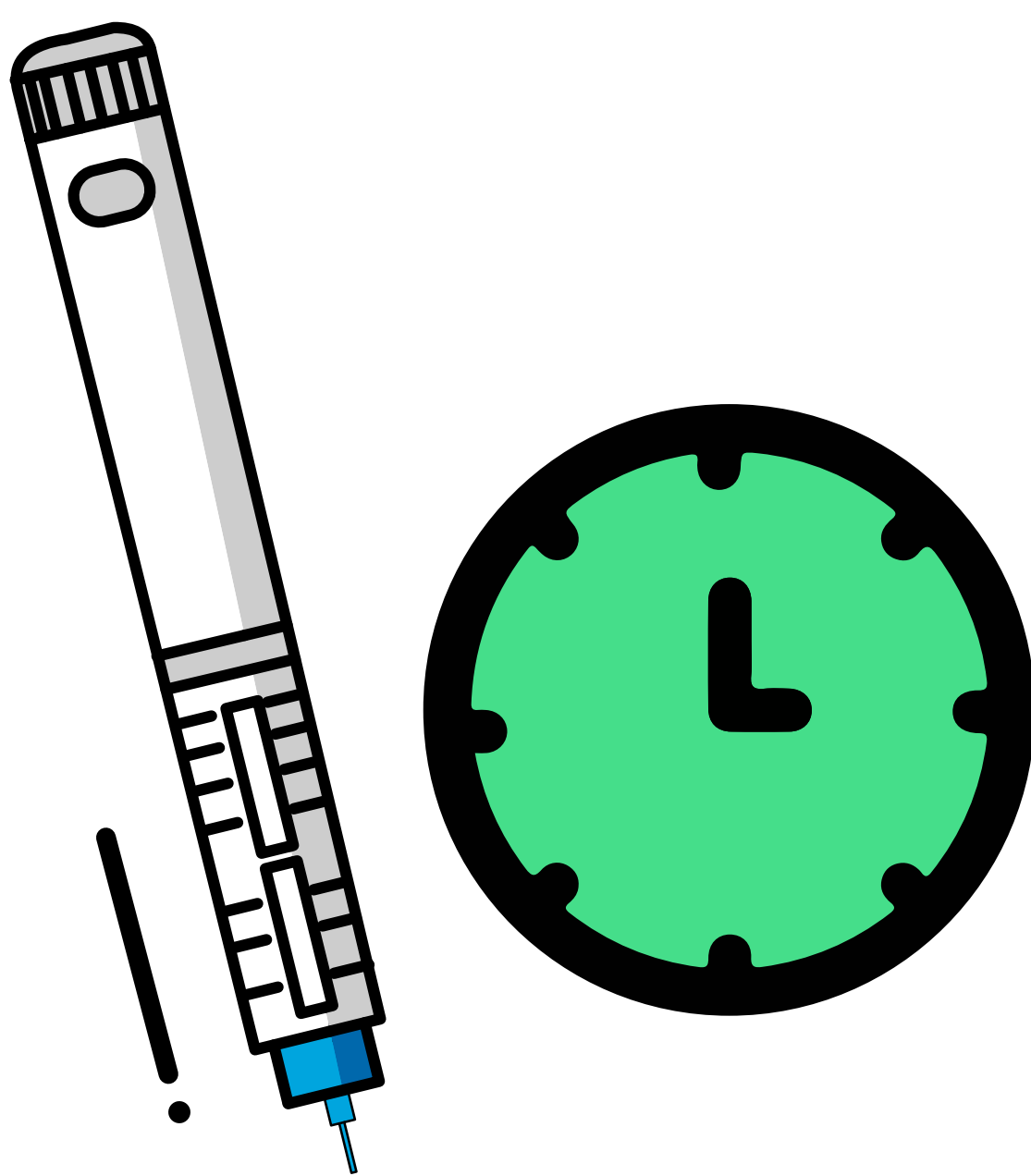
নোট: লিপো সাইটগুলিতে ব্যথার অনুভূতি হ্রাস পায় যা এটি চিহ্নিতকরণের একটি সূচক হতে পারে

লিপোজ ইনসুলিনের সঠিকভাবে কাজ
করায় প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে।

ত্বক পুরু হয়ে গেলে, এবং পুরু অংশে
ইনসুলিন ইন্জেকশন দেওয়া হলে,
এটি যথাযথরূপে শোষিত হয় না।



এর মানে হল ইনসুলিন শোষিত হতে বেশি সময় নেয়, যার ফলে ব্লাড গ্লুকোজ বেড়ে যেতে পারে, বা অত্যন্ত দ্রুত শোষিত হতে পারে, যার ফলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হতে পারে।

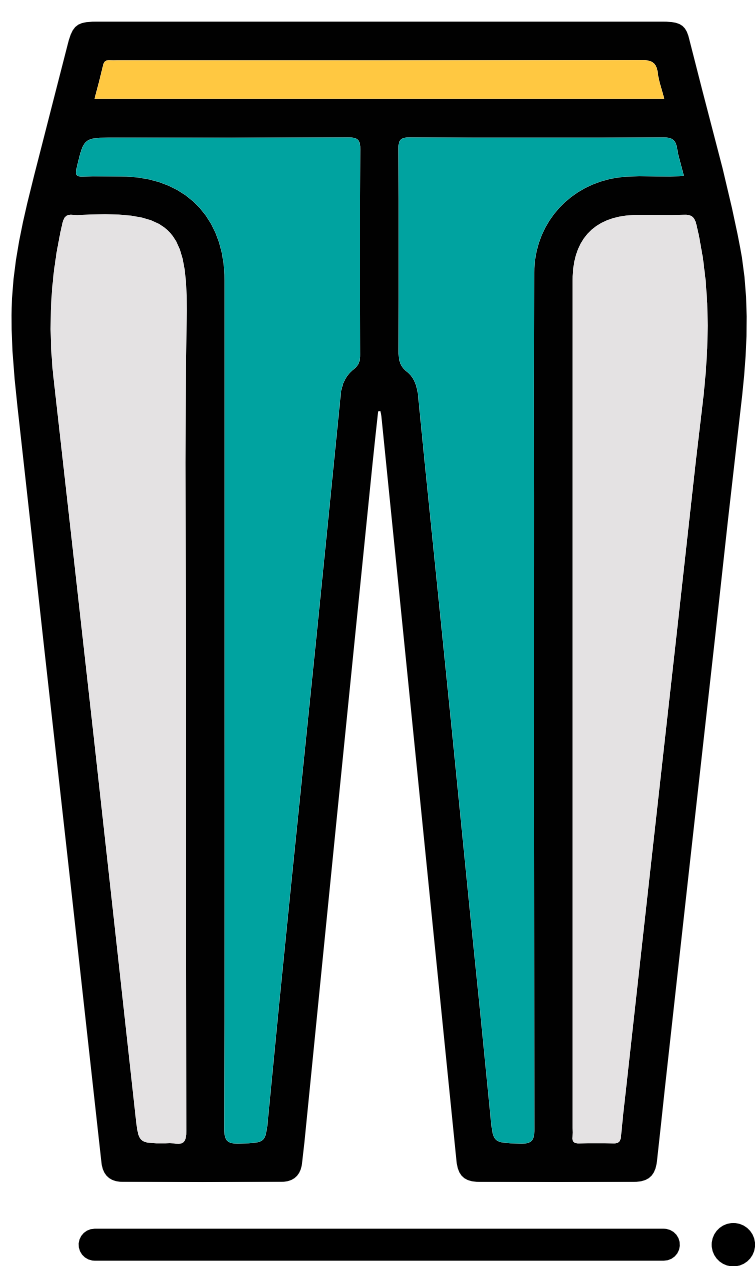


ইঞ্জেকশন নেওয়ার সাইটগুলিকে
নিয়মিতরূপে পরীক্ষা করে
লিপো গঠন সনাক্ত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

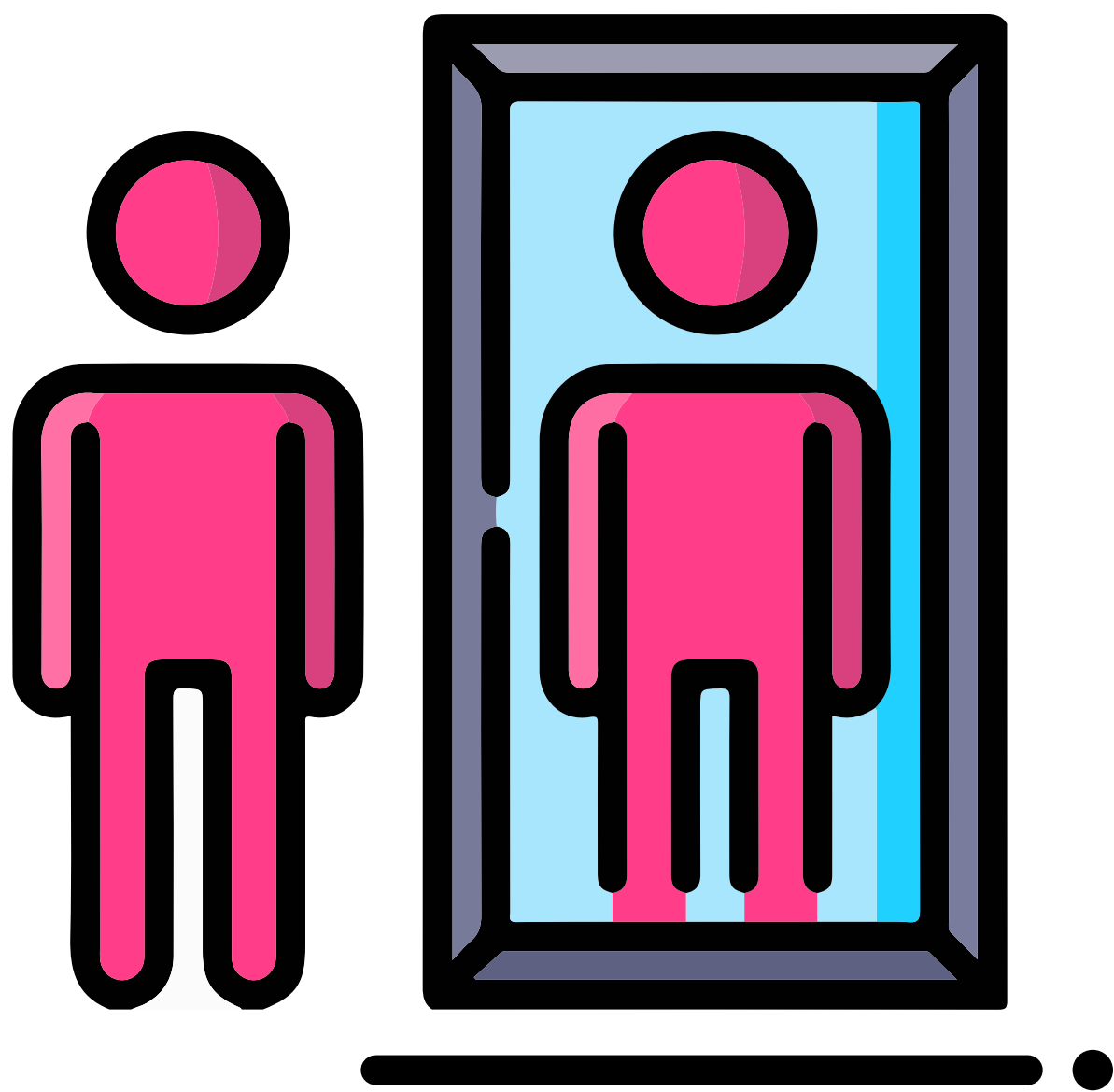


কিভাবে একটি
লিপো চিহ্নিত বা
সনাক্ত করবেন?

আপনি যে অংশে ইন্ডেকশন দেন তার
চারপাশে এবং তার উপর থেকে
যে কোনো সংকোচনশীল পোশাক সরান



সমগ্র শরীর দেখা যাবে এইরকম
একটি আয়নায় নিজেকে নিরীক্ষণ করুন



ইঞ্জেকশন সাইটটির চারপাশে

দুইটি আঙ্গুল রাখুন।

গোলাকারভাবে সুইপিং একটি গতিতে,
চর্বি স্তরের মধ্যে নিচের দিকে বা গভীরে
দৃঢ়ভাবে টিপুন।

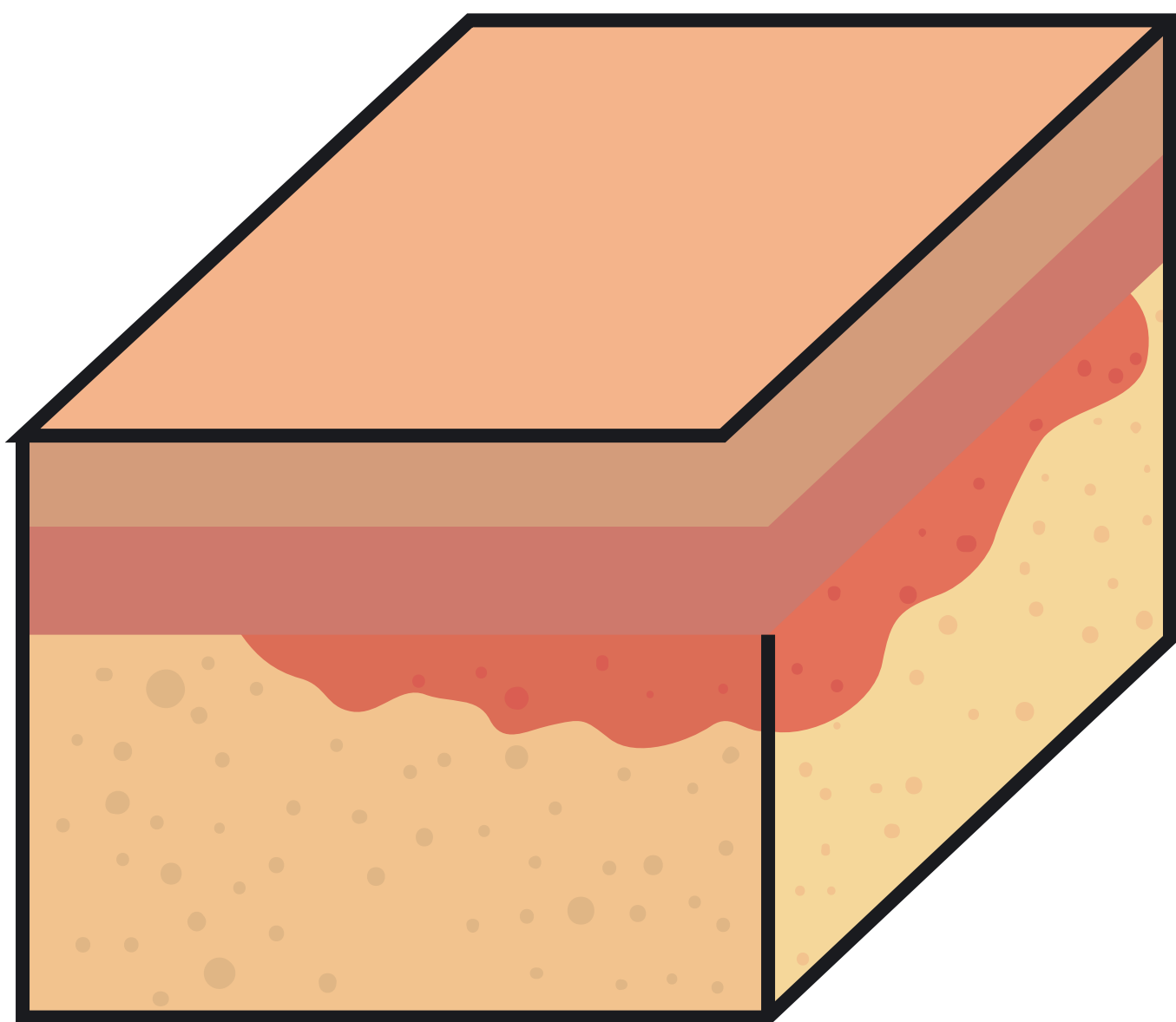


আপনি যে অংশটি পরীক্ষা করবেন
সেই অংশে যদি একটি জেল বা
ময়শ্চারাইজার লাগান তাহলে
পরীক্ষাটি আপনার পক্ষে আরও সহজ
এবং আরামদায়ক হবে ।

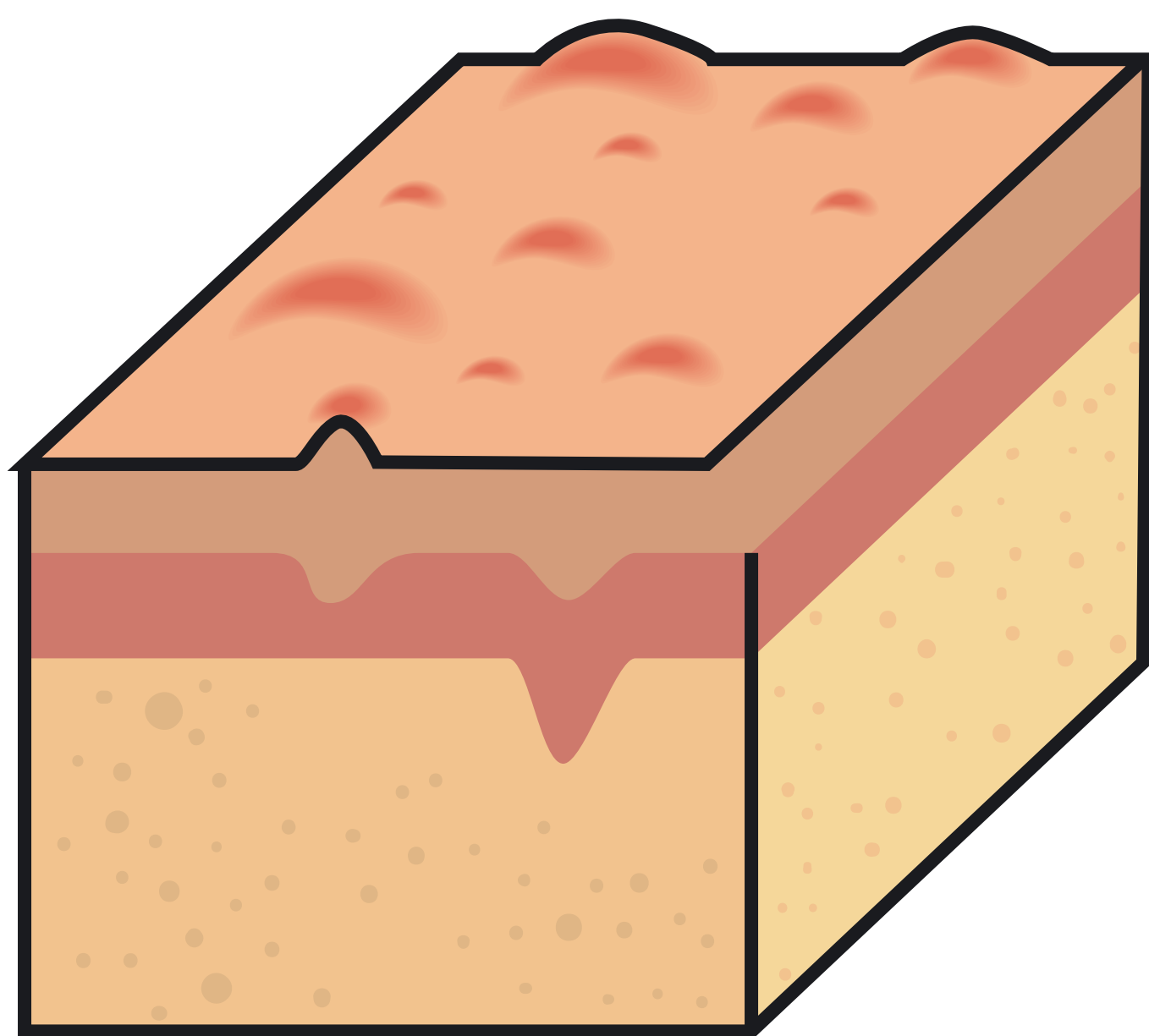


নোট: আপনি স্নান করার সময় ত্বকে সাবান লাগিয়েও এটি করতে পারেন

লিপো না হলে, টিস্যু স্বাভাবিক থাকলে
আপনার আঙ্গুলগুলি নরম চর্বিযুক্ত
টিস্যুকে স্কোয়াশ করবে।



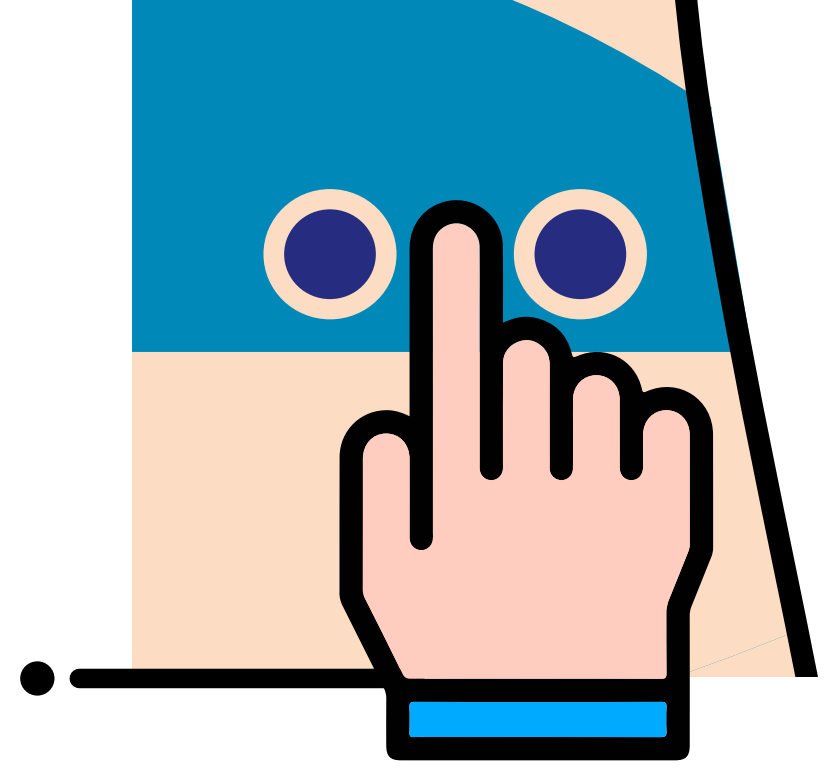
লিপোজ উপস্থিত থাকলে,
আপনার আঙ্গুল দুইটিতে একটি
শক্ত / রবারের মত টিস্যু অনুভূত হবে।



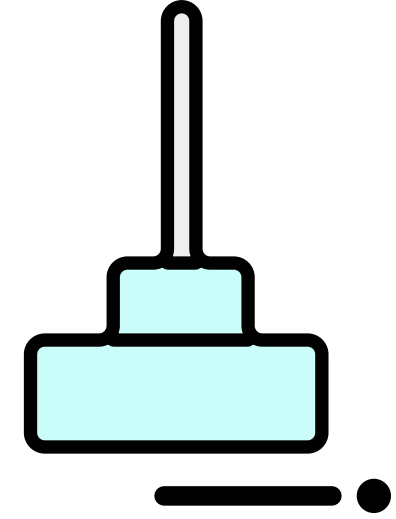


মিপোহাইপারট্রোফিক প্রতিরোধ

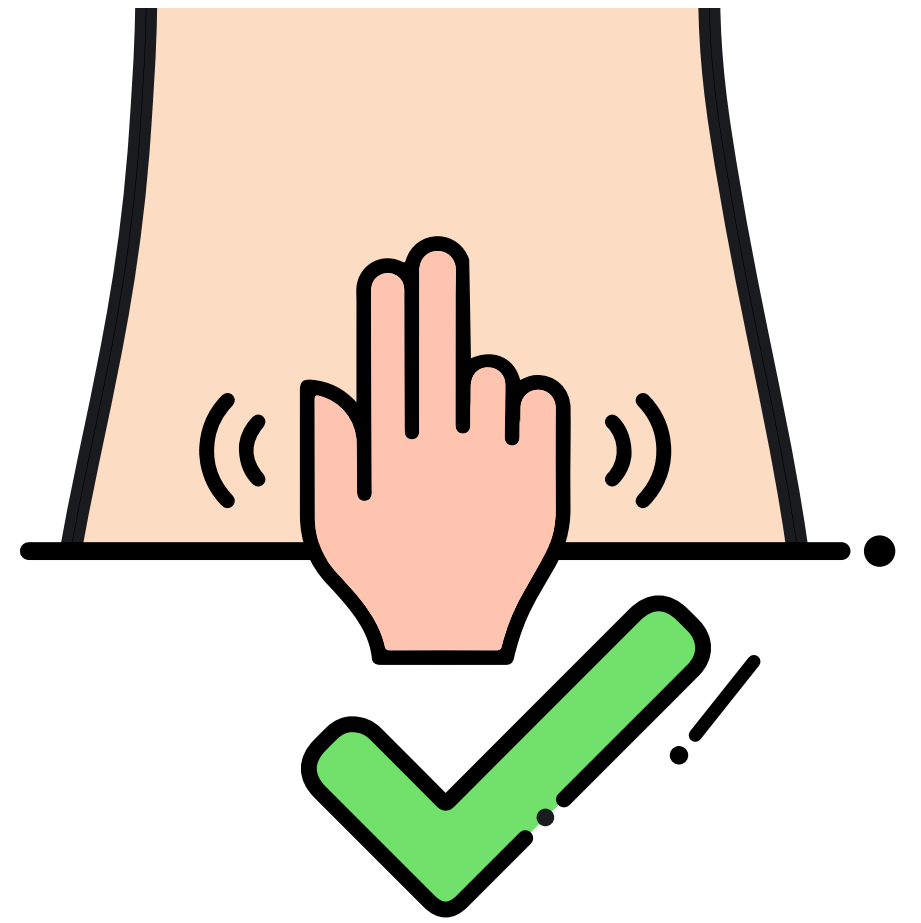
একই অংশে বারবার ইঞ্জেকশন
দেবেন না এবং ঘুরিয়ে ফিরিয়ে
সাইটগুলিকে ব্যবহার করুন।
শেষবার যে অংশে ইঞ্জেকশন
দিয়েছেন সেখান থেকে প্রায়
এক আঙ্গুল দূরত্বে ইঞ্জেকশন দিন।



সূঁচগুলিকে বা নিডলগুলিকে
কেবলমাত্র একবারই ব্যবহার করার
চেষ্টা করুন এবং তা মেনে চলুন

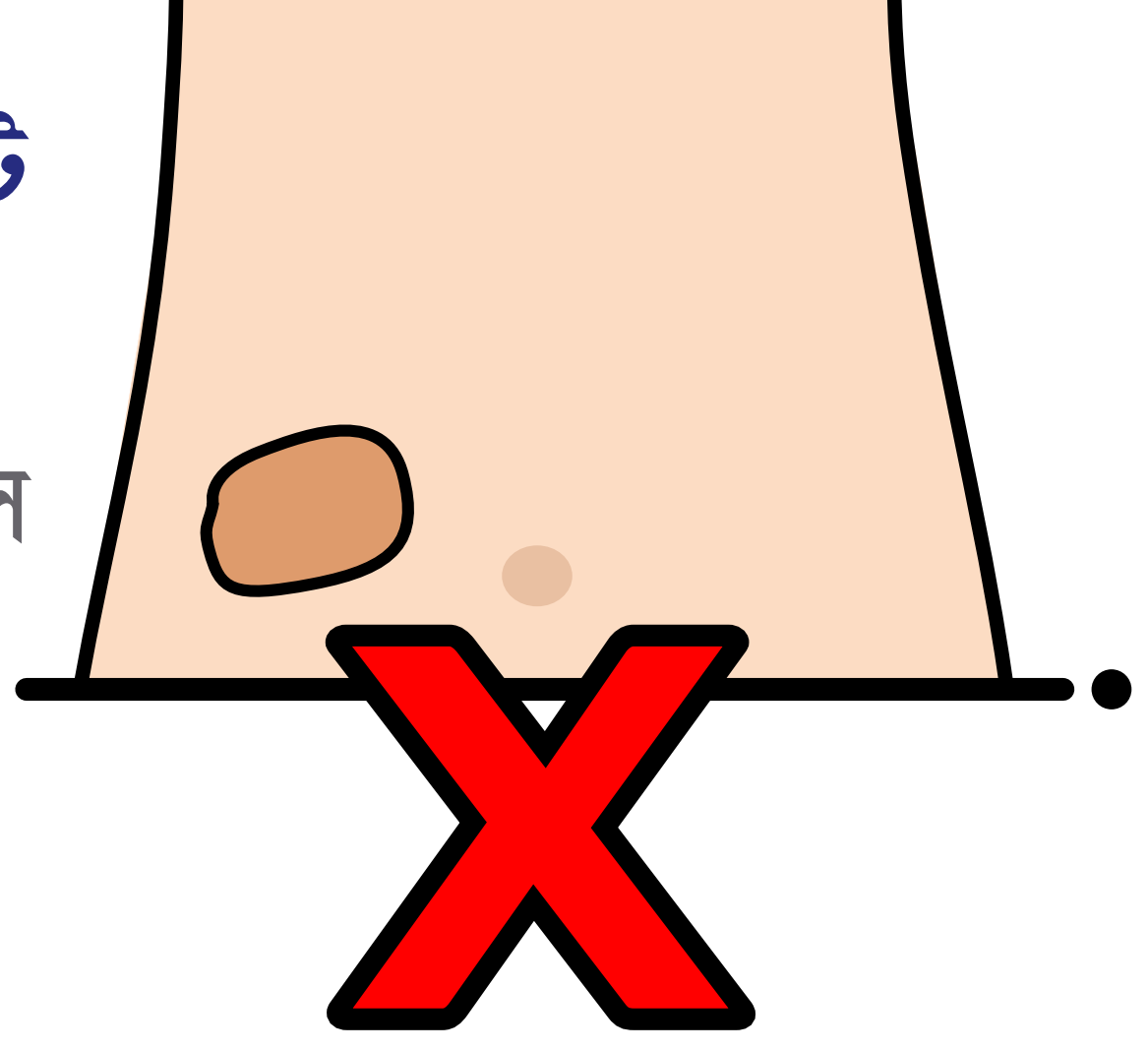


লাম্প বা পিন্ড হয়েছে কিনা তা
দেখার জন্য ইঞ্জেকশন
সাইটটিকে নিয়মিতরূপে
নিরীক্ষণ করুন



লিপোহাইপারট্রোফি
হলে কি করবেন?

এটি সম্পূর্ণরূপে নিরাময়
না হওয়া পর্যন্ত একই সাইটে
ইন্জেকশন দেবেন না।
এটি নিরাময় হতে 2-3 মাস
পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।



আপনি যে অংশটিতে ইন্জেকশন
নিচ্ছেন সেই অংশটিতে কোনো
পুরুভাব, উঁচু হয়ে থাকা বা
ফোলাভাব লক্ষ্য করলে সেই
বিষয়ে অবিলম্বে আপনার
চিকিৎসক বা **MyCARE**
এডুকেটরকে জানান।



“ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর- এর সাথে ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. Gentile, S., Guarino, G., Giancaterini, A., Guida, P., Strollo, F., & AMD-OSDI Italian Injection Technique Study Group (2016). A suitable palpation technique allows to identify skin lipohypertrophic lesions in Insulin-treated people with Diabetes. SpringerPlus, 5, 563.
<https://doi.org/10.1186/s40064-016-1978-y>
2. Diabetes.co.uk . Lipohypertrophy - Injections and Lumpy Skin (2019). Available at
<https://www.Diabetes.co.uk/conditions/lipohypertrophy.html>
3. 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

Issued in Public Interest by



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.

