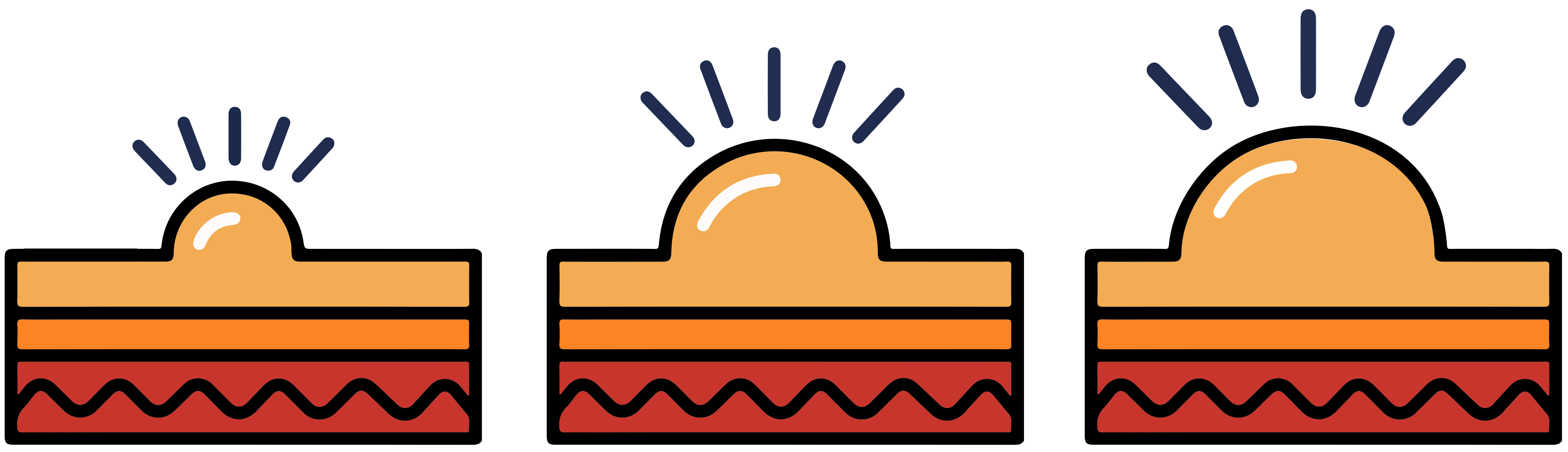
MyCARE

With me, every step of the way

"സ്ഥാനം മാറ്റുന്നതിന്റെ
പ്രാധാന്യത്തെ പരിഗണിച്ച്,
നമുക്ക് **ലിപ്പോഹൈപ്പർട്രോഫി
എന്താണെന്നും** എങ്ങിനെ
കണ്ടെത്താമെന്നും **മനസിലാക്കാം.**"

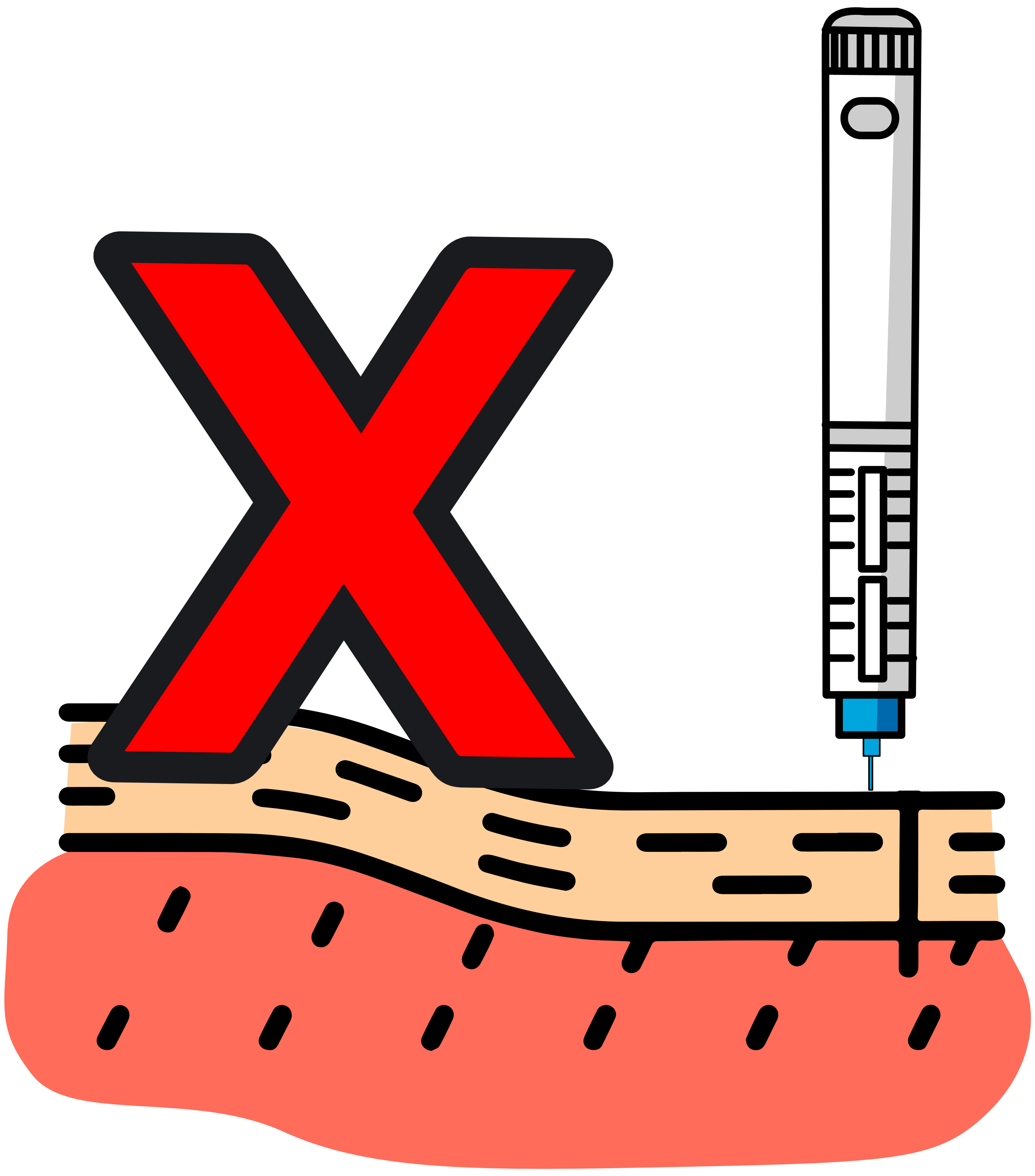
USV

ലിപ്പോഹൈപ്പർട്രോഫി (ലിപ്പോ) എന്നത് ചർമ്മ പ്രതലത്തിനു കീഴിൽ **അസാമാന്യമാം വിധം കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടുന്നതാണ്.** നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലെ ചർമ്മത്തേക്കൾ മുഴകളും കട്ടിയും ഉള്ളതായി തോന്നും. ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ചർമ്മത്തിലെ ഒരേ ഭാഗത്തുതന്നെ പലതവണ ഇഞ്ചെക്ഷൻസ് പൊതുവെ നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഇത് സംഭവിക്കുന്നു.

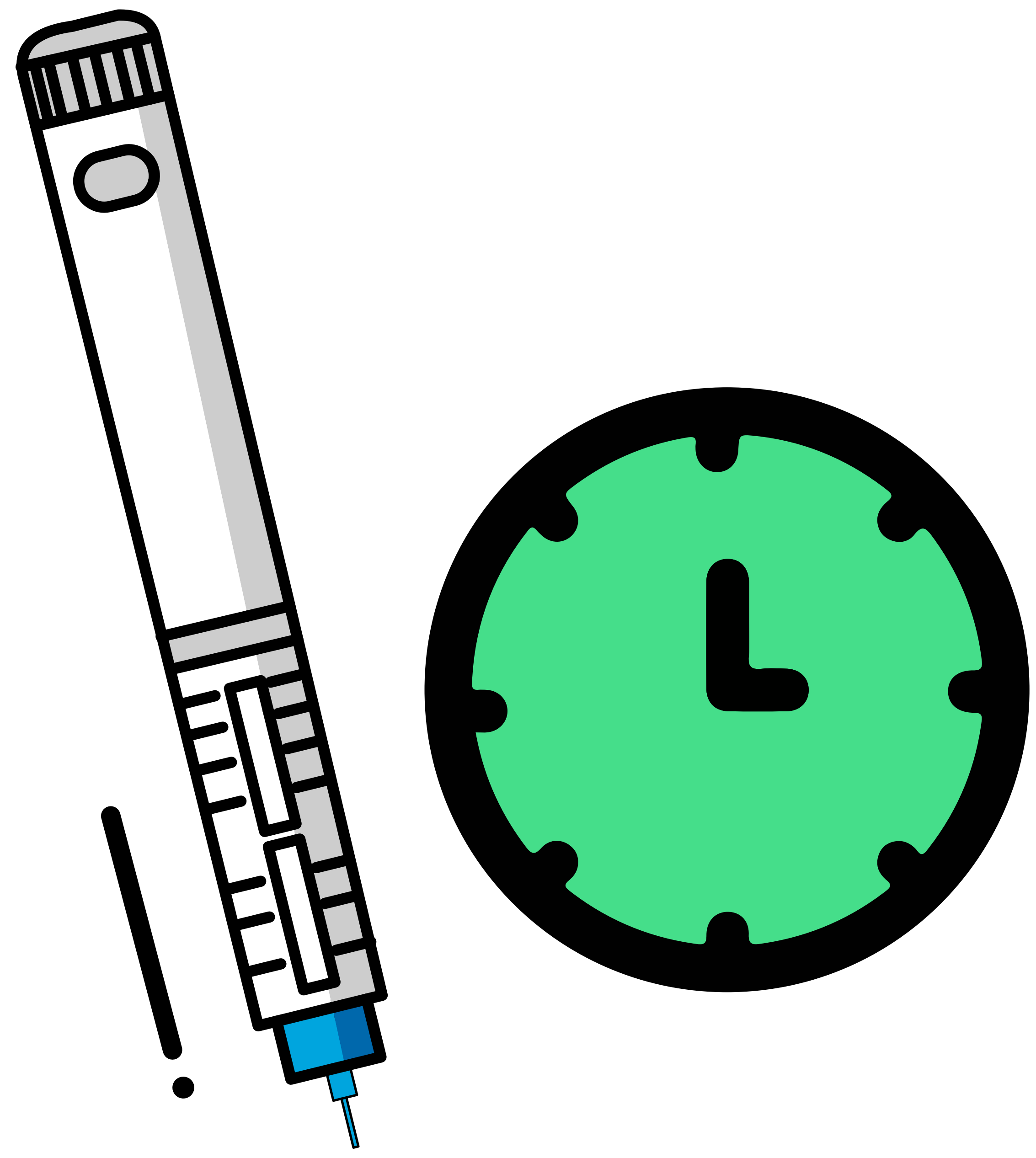


കുറിപ്പ്: ലിപ്പോ സ്ഥാനങ്ങളിൽ വേദന അനുഭൂതി കുറയുന്നത് ഇതിന്റെ സൂചനയാകാം.

ഇൻസുലിൻ വേണ്ടവിധം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനെ ലിപ്പോസ് നിർത്തുന്നു. ചർമ്മത്തിൽ മുഴകൾ രൂപപ്പെടുകയും മുഴയുള്ള ഭാഗത്ത് ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെക്കുകയും ചെയ്താൽ, **അത് സമാനരീതിയിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയില്ല.**



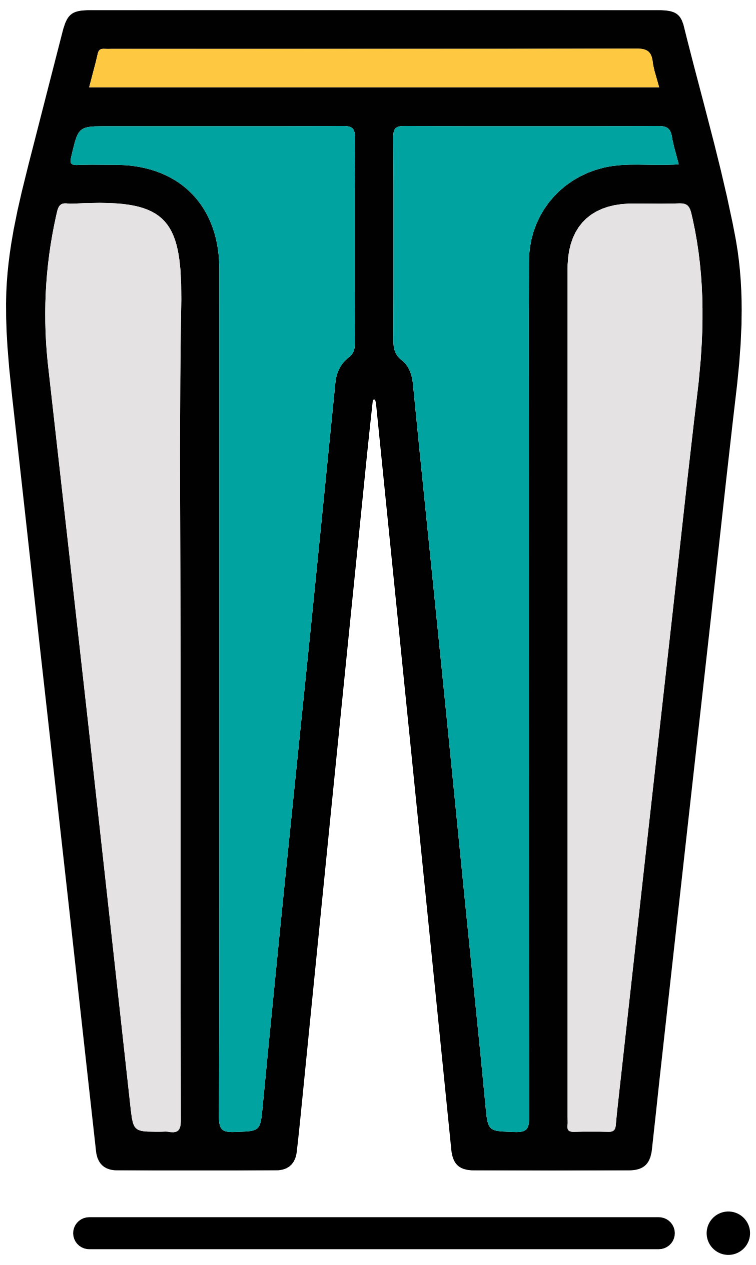
ഇതിനർത്ഥം **ഇൻസുലിൻ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിന് കൂടുതൽ സമയമെടുക്കും** എന്നാണ്, ഇത് ഉയർന്ന ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവുകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു **അല്ലെങ്കിൽ അതിവേഗത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു**, അത് ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.



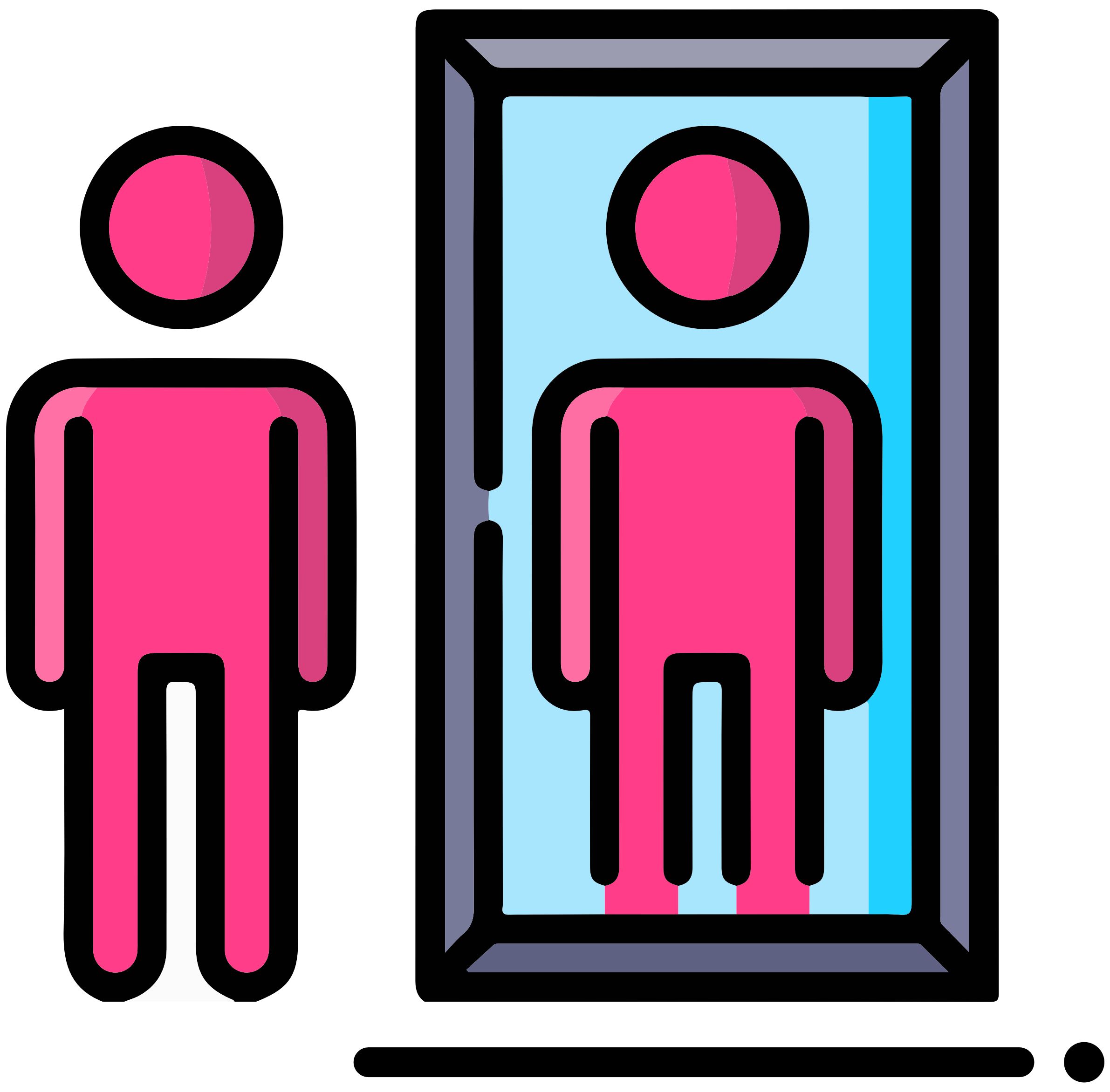
ഇഞ്ചെക്ഷൻ സ്ഥാനങ്ങൾ പതിവായി പരിശോധിച്ചുകൊണ്ട് **ലിപ്പോ രൂപപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.**

ലിപ്പോ എങ്ങിനെ കണ്ടുപിടിക്കാം?

നിങ്ങൾ ഇഞ്ചെക്റ്റ് ചെയ്യുന്ന സ്ഥാനങ്ങൾക്കു മേലെയും ചുറ്റിലും നിന്ന് **ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കുക.**

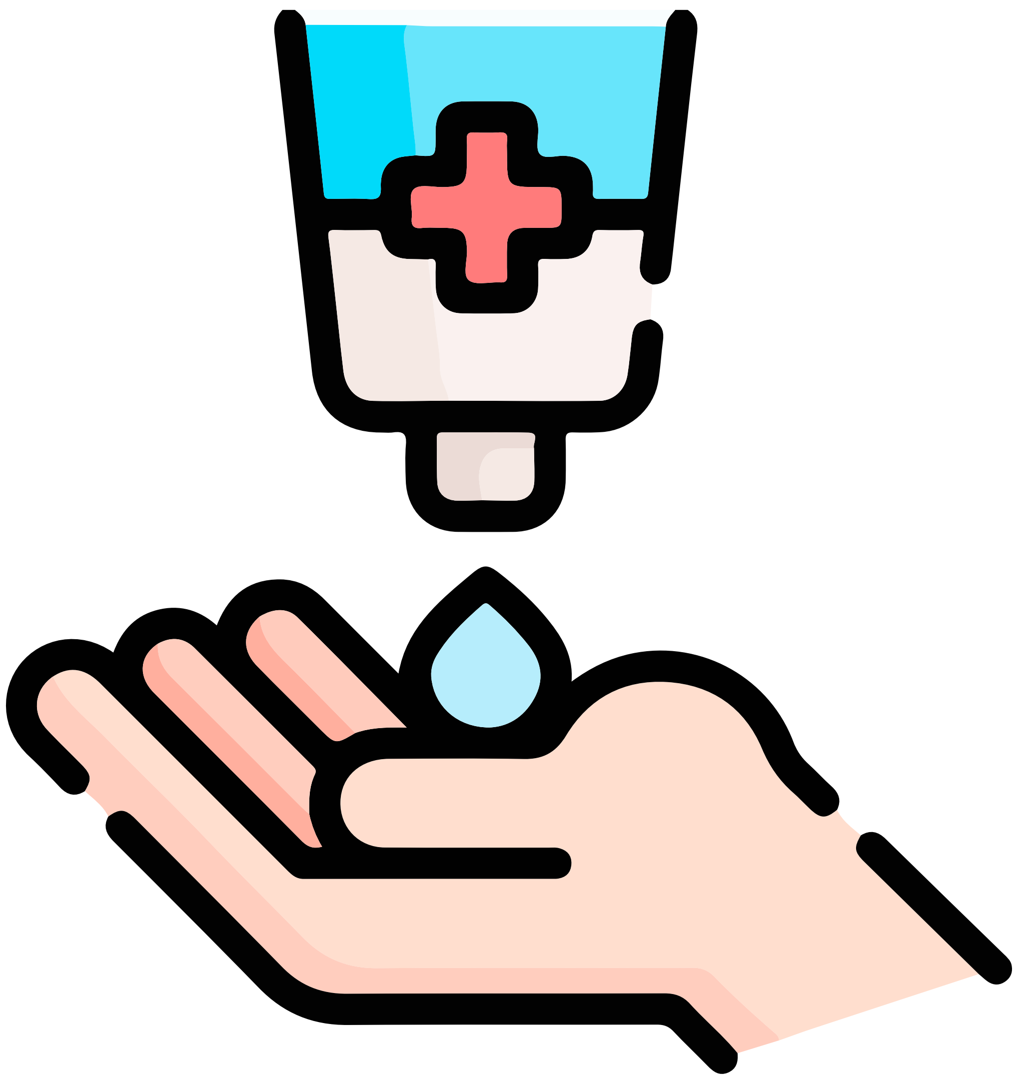


ഒരു മുഴുനീള കണ്ണാടിക്കു മുന്നിൽനിന്ന്
നിങ്ങൾ **സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുക**



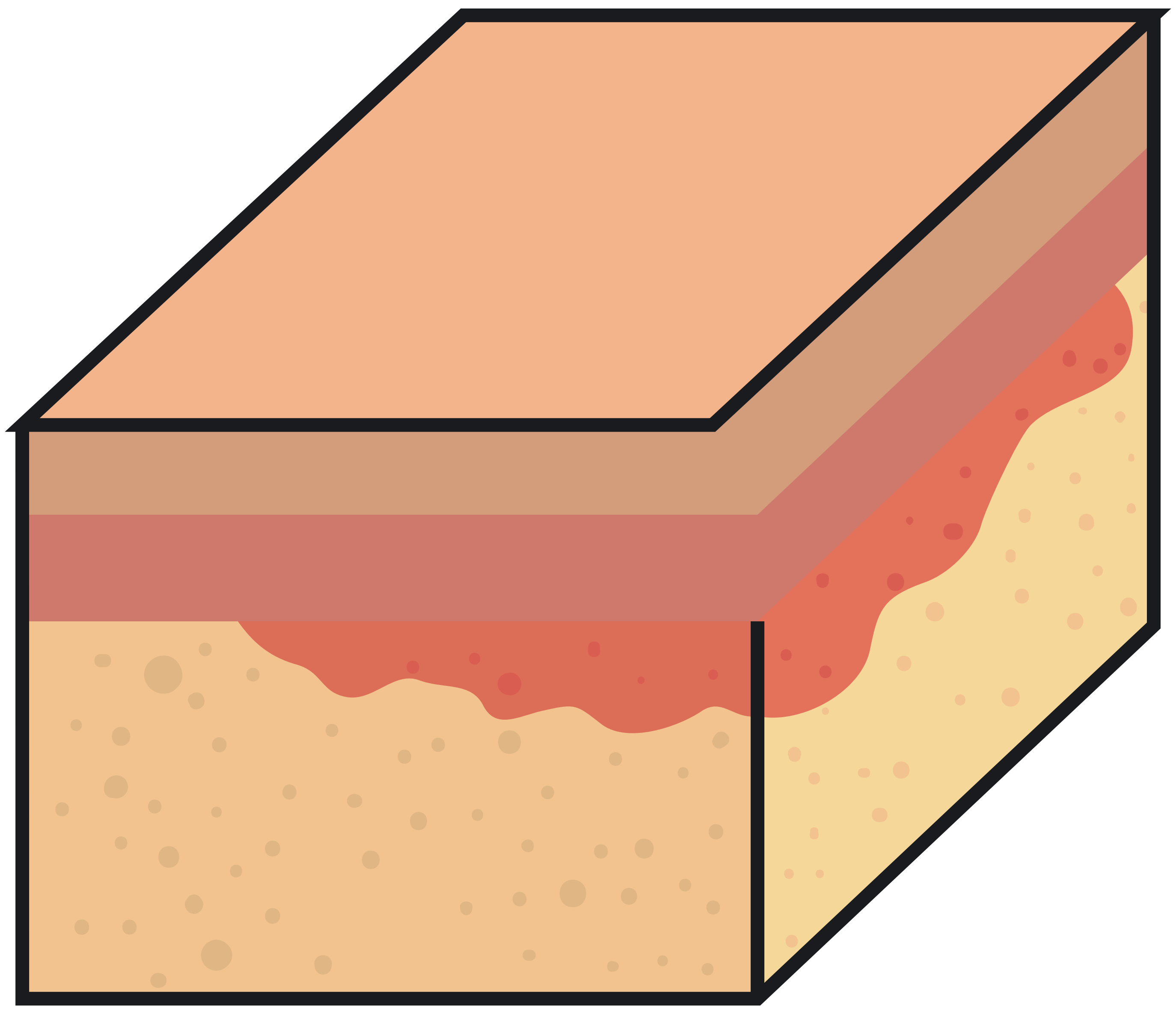
ഇഞ്ചെക്ഷൻ സ്ഥാനത്തിനു സമീപം ചുറ്റുമായി രണ്ടു വിരലുകൾ വെക്കുക. വൃത്താകാരത്തിൽ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കീഴോട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൊഴുപ്പു പാളിയിലേക്ക് ബലമായി അമർത്തുക.

പരിശോധനാ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങൾ ഒരു ജെൽ അല്ലെങ്കിൽ മോയിസ്ചറൈസർ പുരട്ടിയാൽ, **നിങ്ങൾക്ക് ഈ പരിശോധന കൂടുതൽ എളുപ്പവും** സുഖപ്രദവുമായി തോന്നും.

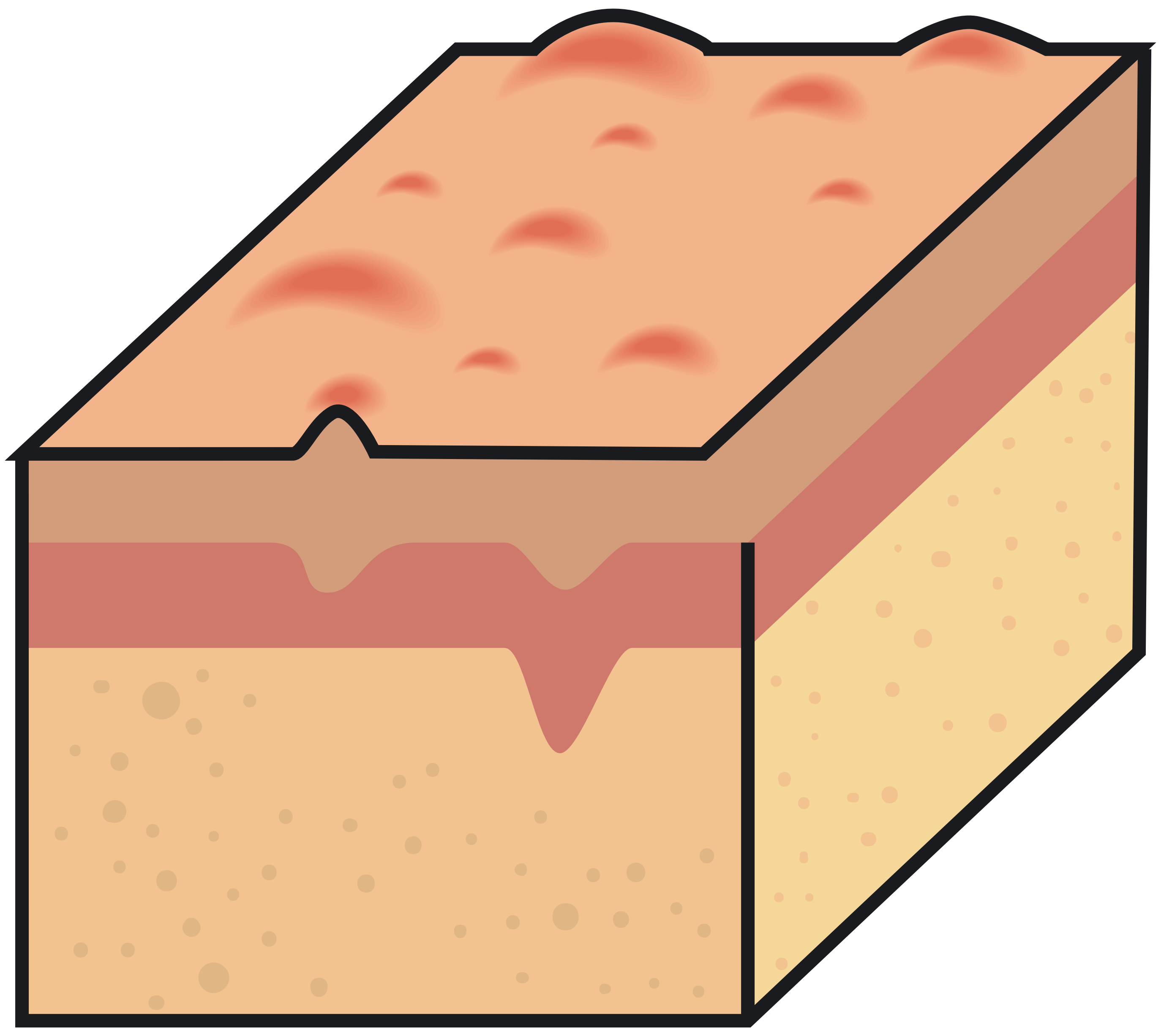


കുറിപ്പ്: ഇത് നിങ്ങൾ കുളിക്കാൻ ചർമ്മത്തിൽ സോപ്പ് തേച്ചിരിക്കുമ്പോഴും നടത്താവുന്നതാണ്.

ലിപ്പോ ഇല്ലെങ്കിൽ, **നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ മൃദുലമായ കൊഴുപ്പു ടിഷ്യൂവിനെ ഞെരുക്കും**, എന്നാൽ ആ ടിഷ്യൂ ആരോഗ്യമുള്ളതായിരിക്കണം.

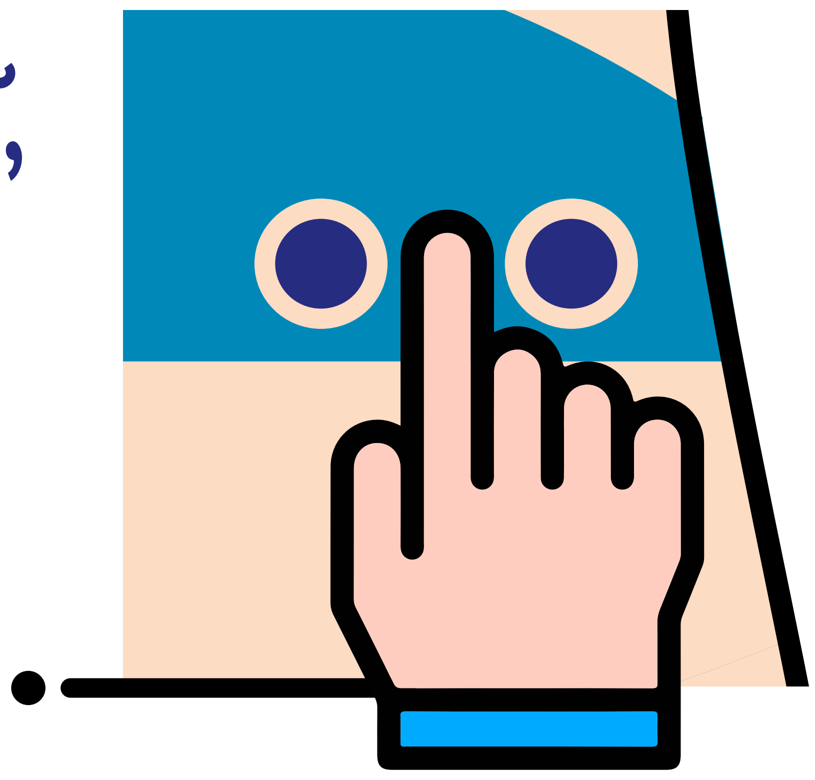


ലിപ്പോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, **നിങ്ങളുടെ വിരൽ ഒരു കട്ടിയുള്ള / റബ്ബർ പോലുള്ള ടിഷ്യൂവിൽ അമർന്ന പോലെ തോന്നും**

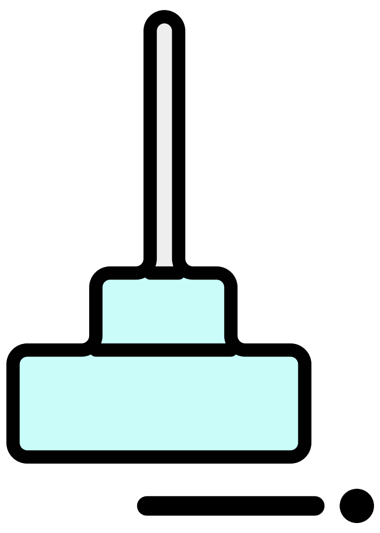


ലിപ്പോഹൈപ്പർട്രോഫിയെ തടയൽ

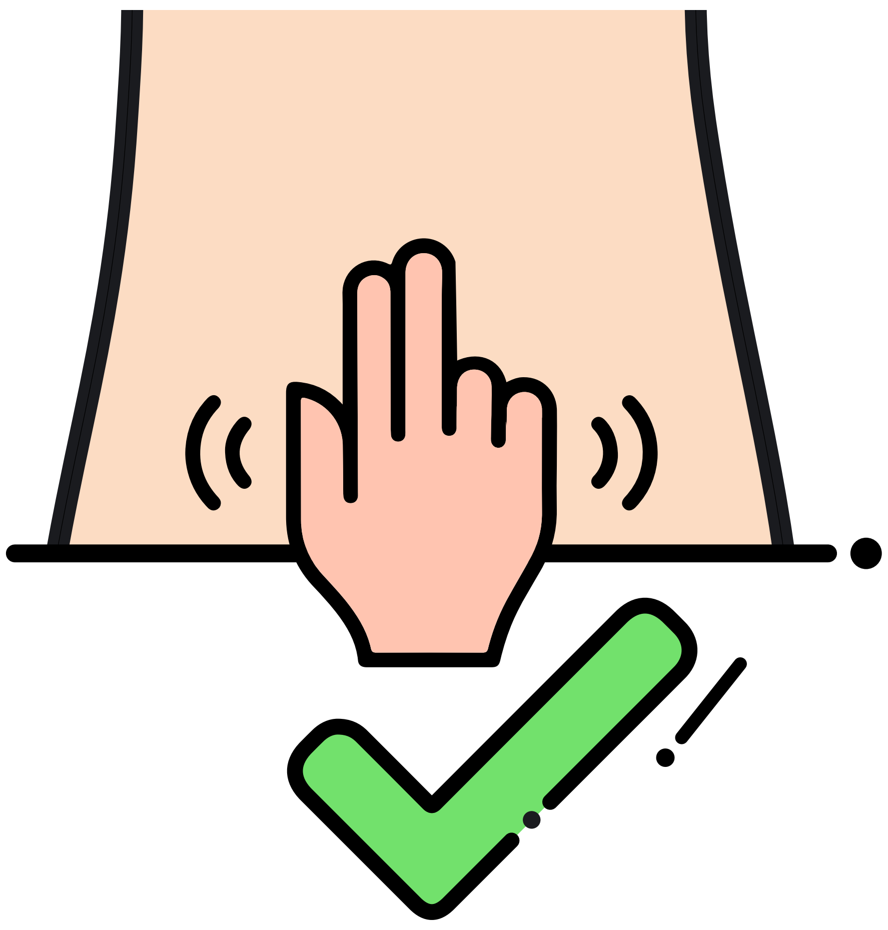
ഒരേ സ്ഥാനത്തുതന്നെ ആവർത്തിച്ച് ഇഞ്ചെക്റ്റ് ചെയ്യരുത്, സ്ഥാനം മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. **അവസാനം ഇഞ്ചെക്റ്റ് ചെയ്ത സ്ഥാനത്തുനിന്ന്** ഏകദേശം **ഒരു വിരൽ അകന്ന് അടുത്ത ഇഞ്ചെക്ഷൻ എടുക്കുക.**



ഒരു സൂചി ഒരിക്കൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ **ശ്രമിക്കുക, ശ്രദ്ധിക്കുക**

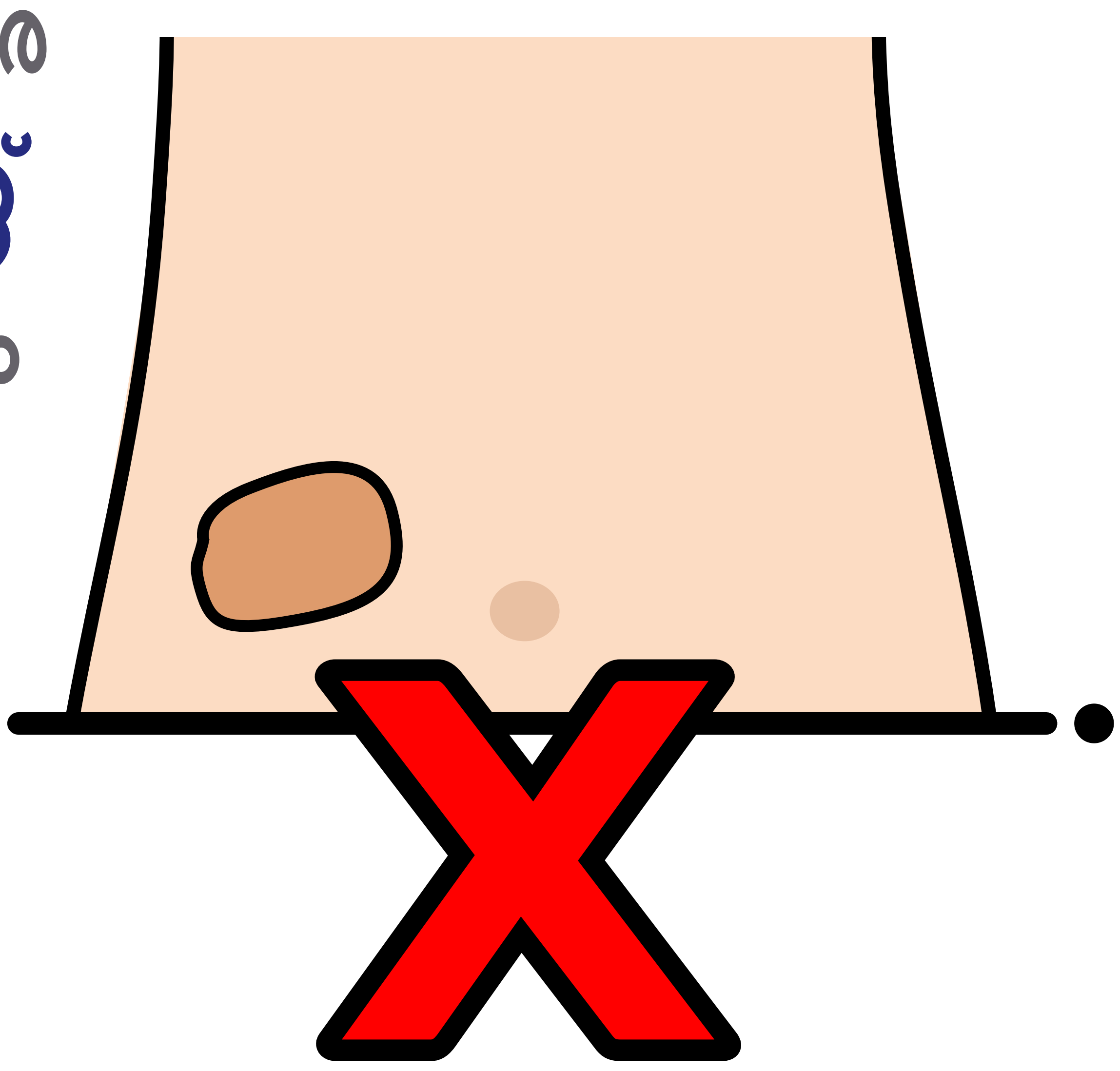


ഇഞ്ചെക്ഷൻ **സ്ഥാനത്ത്** മുഴകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പതിവായി **പരിശോധിക്കുക**



ലിപ്പോഹൈപ്പർട്രോഫി ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യണം?

അത് പൂർണമായി മാറും വരെ **അതേ സ്ഥാനത്ത് ഇഞ്ചെക്റ്റ് ചെയ്യരുത്.** ഇതിന് 2-3 മാസം എടുക്കാം



നിങ്ങൾ ഇഞ്ചെക്ഷൻസ് എടുത്തിരുന്ന സ്ഥാനങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും മുഴകൾ, കട്ടകൾ അല്ലെങ്കിൽ വീക്കം കണ്ടാൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ **MyCARE** ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ ഉടനെത്തന്നെ അറിയിക്കുക

“കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക”

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 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.