MyCARE

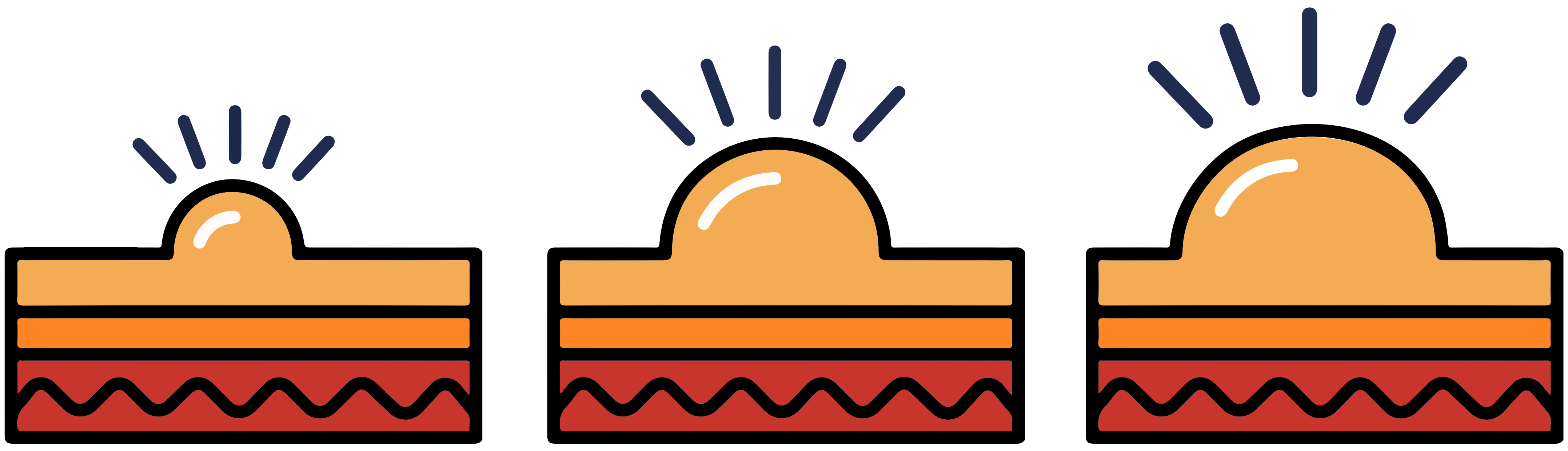
With me, every step of the way

“ସାଇଟ୍ ରୋଟେସନର ଗୁରୁଦ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରିବା ସହିତ, **ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା ଲିପୋହାଇପରଟ୍ରୋଫି** କଣ ଓ ଏହାକୁ କିପରି ନିରୁପଣ କରାଯାଇପାରେ”

USV

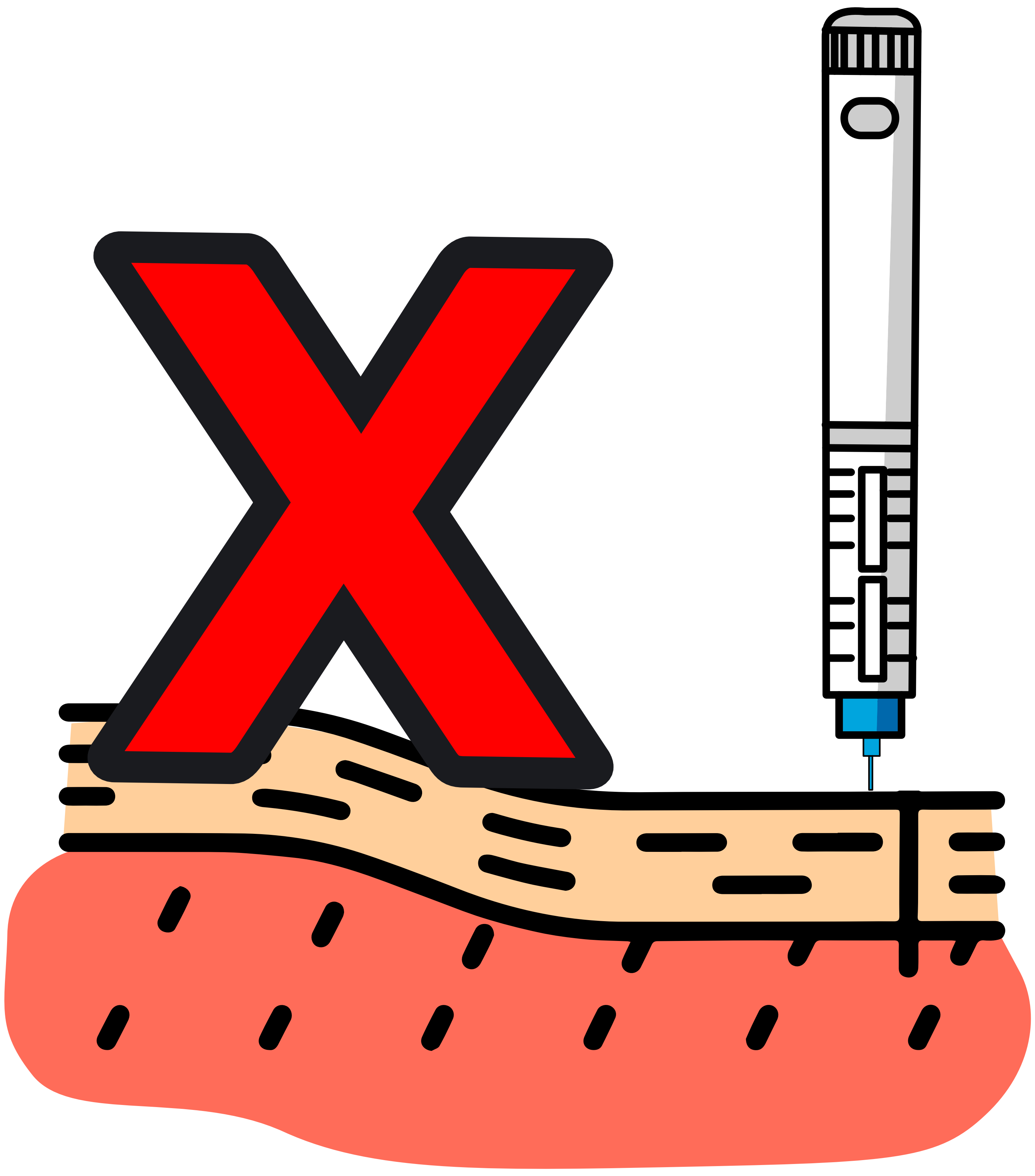
ଲିପୋହାଇପରଟ୍ରୋଫି (ଲିପୋ) ହେଉଛି ଚର୍ବିର ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସୃଷ୍ଟି

ଯାହା ତ୍ୱଚାର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ। ତ୍ୱଚା ଏହି କାରଣରୁ ଫୁଲି ଯାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଅବଶିଷ୍ଟ ତ୍ୱଚା ତୁଳନାରେ ଏହି ସ୍ଥାନ ଅଧିକ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ। ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଅବଧି ପାଇଁ ତ୍ୱଚାର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ଏହା ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

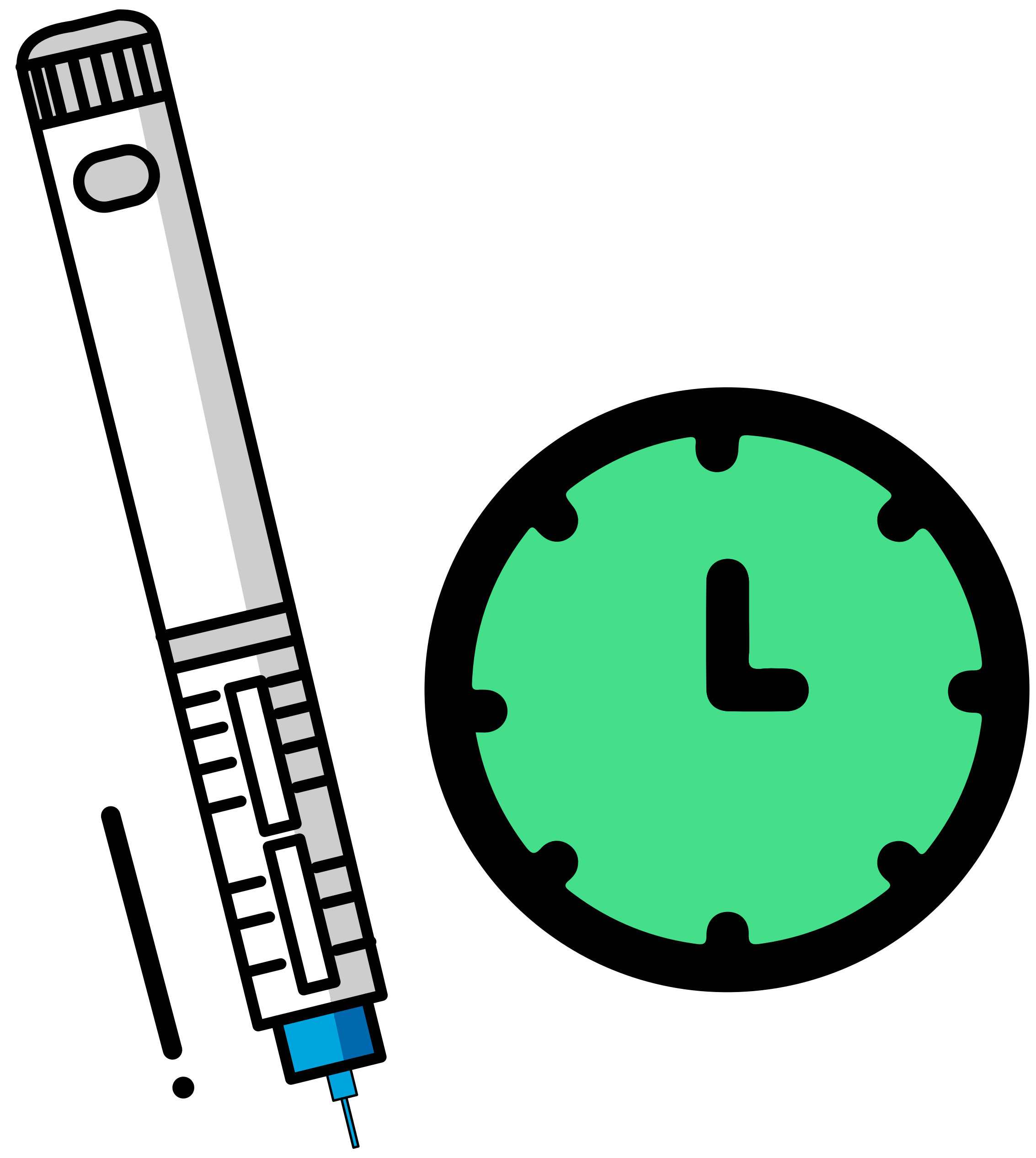


ନୋଟ୍ : ଲିପୋ ସାଇଟ୍ ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ଏକ ସୂଚକ ହୋଇପାରେ

ଲିପୋ ଇନ୍ସୁଲିନର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇପାରେ ଯେତେବେଳେ ତ୍ୱଚାରେ ଟେଲା ଅଂଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନକୁ ଏହି ଟେଲା ଅଂଶରେ ଦିଆ ଯାଉଥାଏ **ସେହି ଅଂଶଟି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇ ନଥାଏ।**



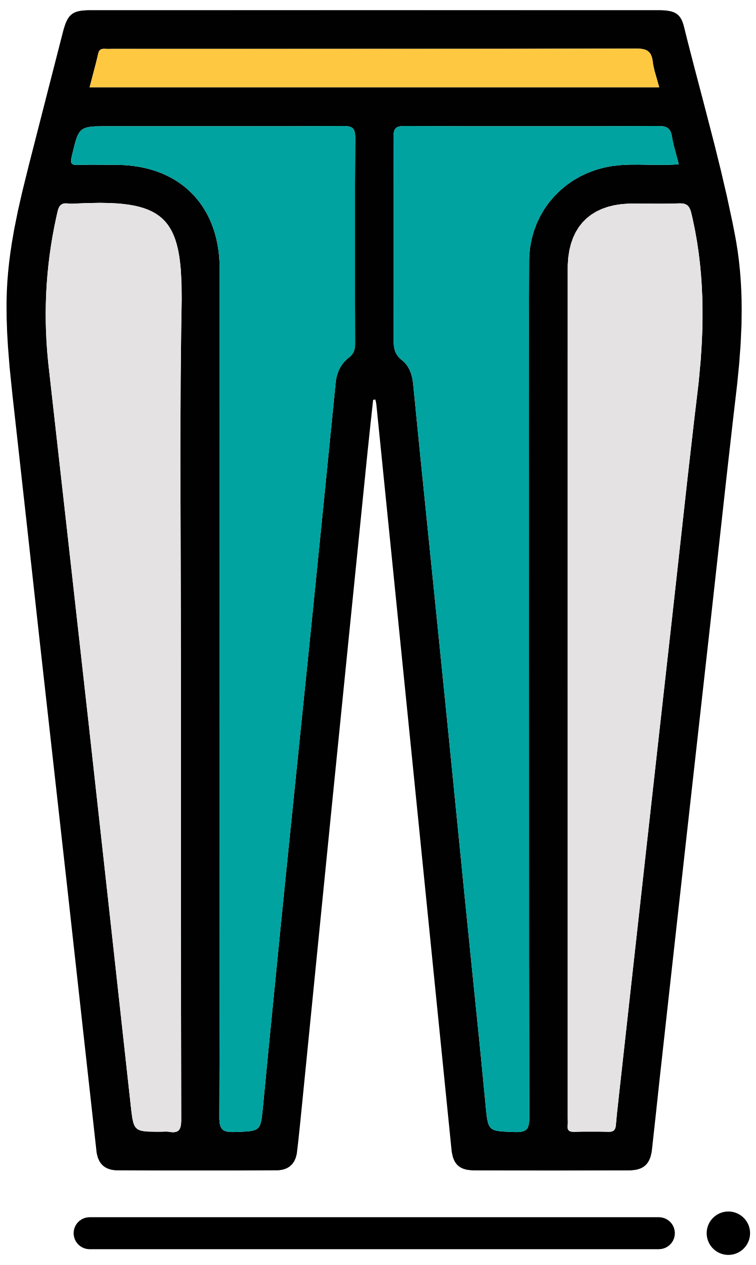
ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି
ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି
ଅବଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁ କାରଣରୁ
ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର ଅଧିକ
କିମ୍ବା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଏହା ଅବଶୋଷିତ ହୁଏ
ଓ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ଦେଖା ଦେଇପାରେ



ନିୟମିତ ଭାବରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଆ
ଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି
ଲିପୋଫର୍ମେସନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ

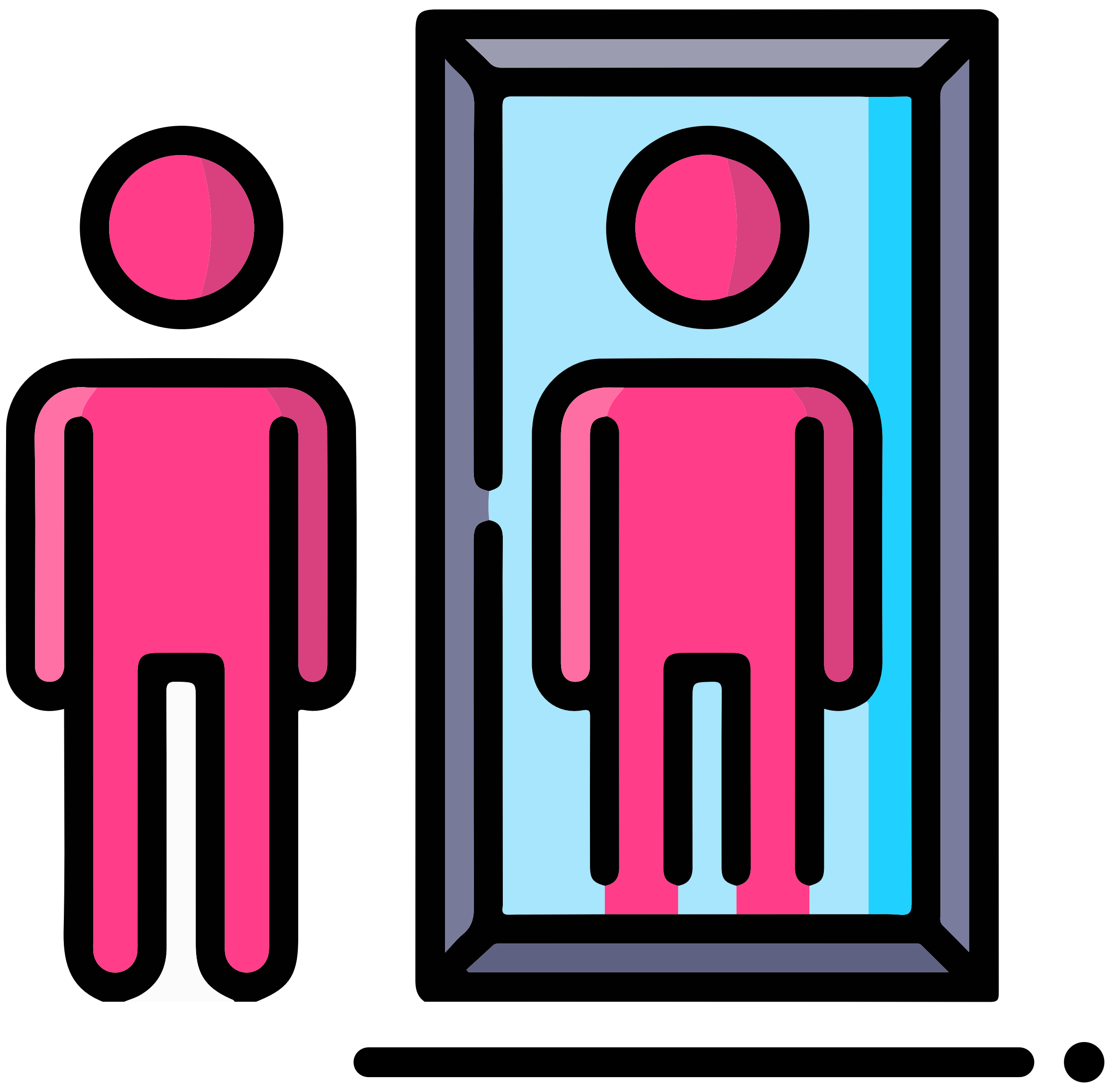
ଏକ ଲିପୋକୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ?

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଆ ଯାଉଛି ସେହି ସ୍ଥାନର ଚାରିପଟ ଓ ଉପର ଅଂଶରୁ **କୌଣସି ପୋଷାକ ଥିଲେ ତାହାକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ**



ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦର୍ପଣ ଆଗରେ ନିଜର

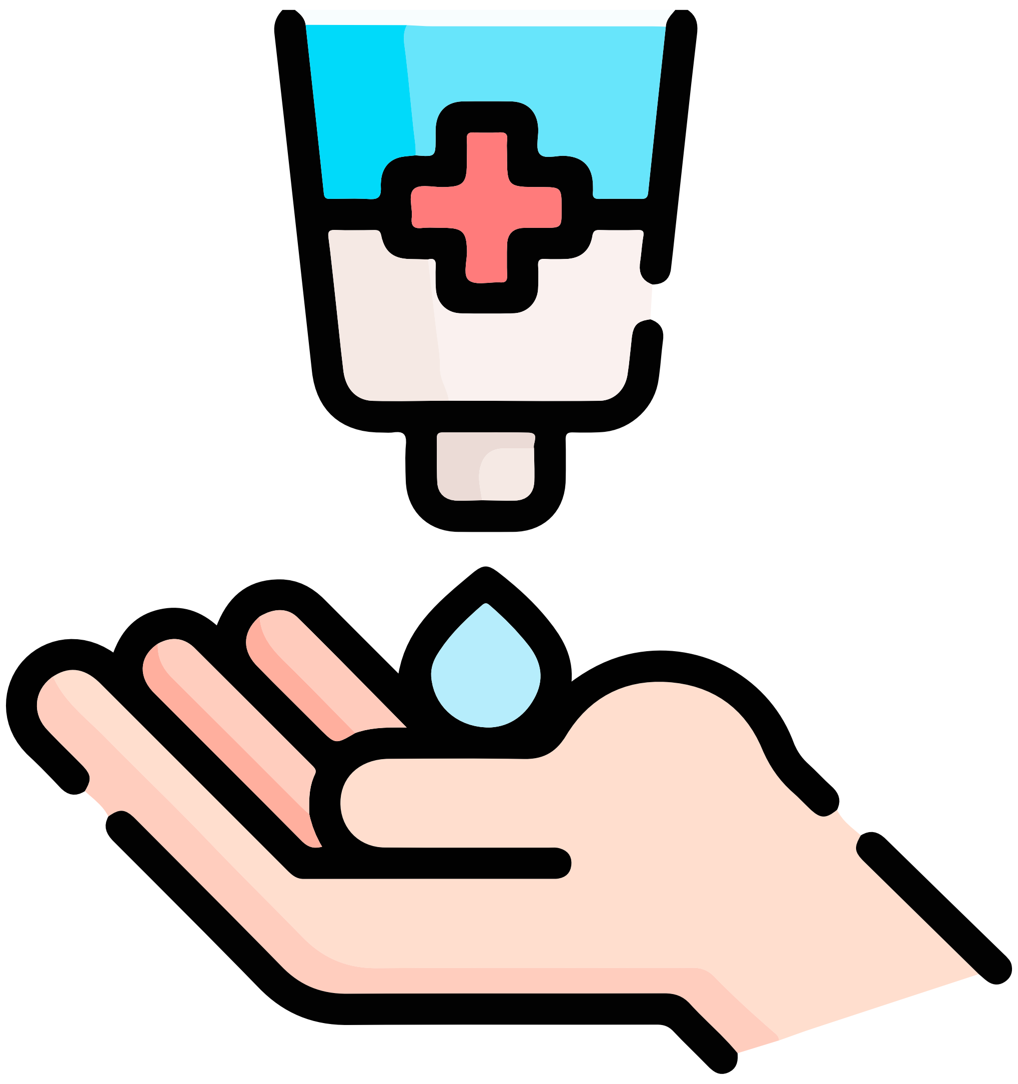
ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ



ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଆ ଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନର ଆଖପାଖ ଅଂଶରେ ଦୁଇଟି ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ରଖନ୍ତୁ।

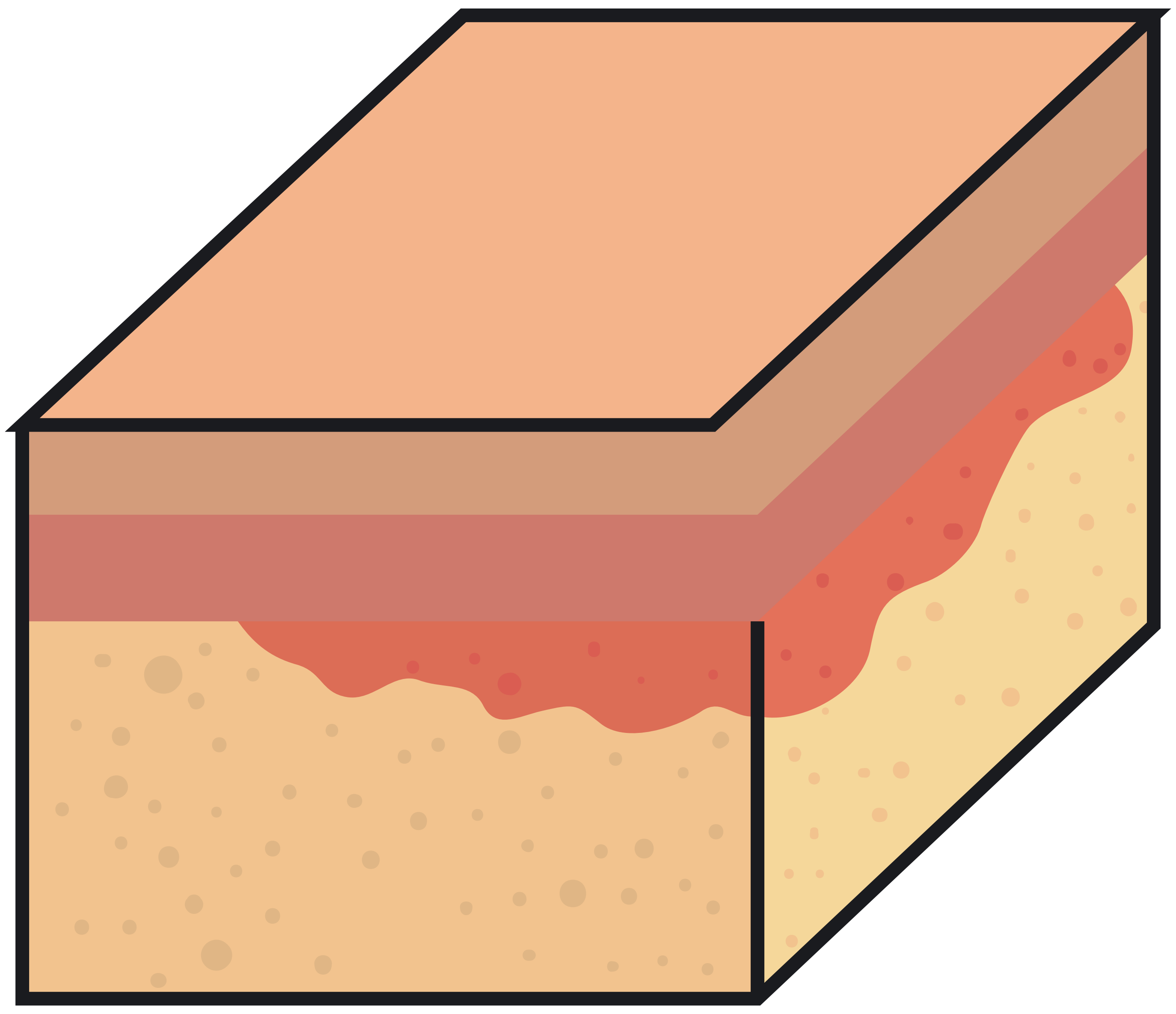
ଏକ ଗୋଲାକାର ସୁଇପିଂ ଗତିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ତଳୁଆ କରି ହାତକୁ ବୁଲାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏକ ଫ୍ୟାଟ୍ ଲେୟାର ମଧ୍ୟରେ ଚାପ ଦେଇ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣ ଏକ ଜେଲ୍ କିମ୍ବା ମଏଶ୍ଚରାଇଜରକୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ **ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପରୀକ୍ଷାକୁ କରିବା ସହଜ ହେବ** ଏବଂ ଅଧିକ ଆରାମଦାୟକ ହେବ।

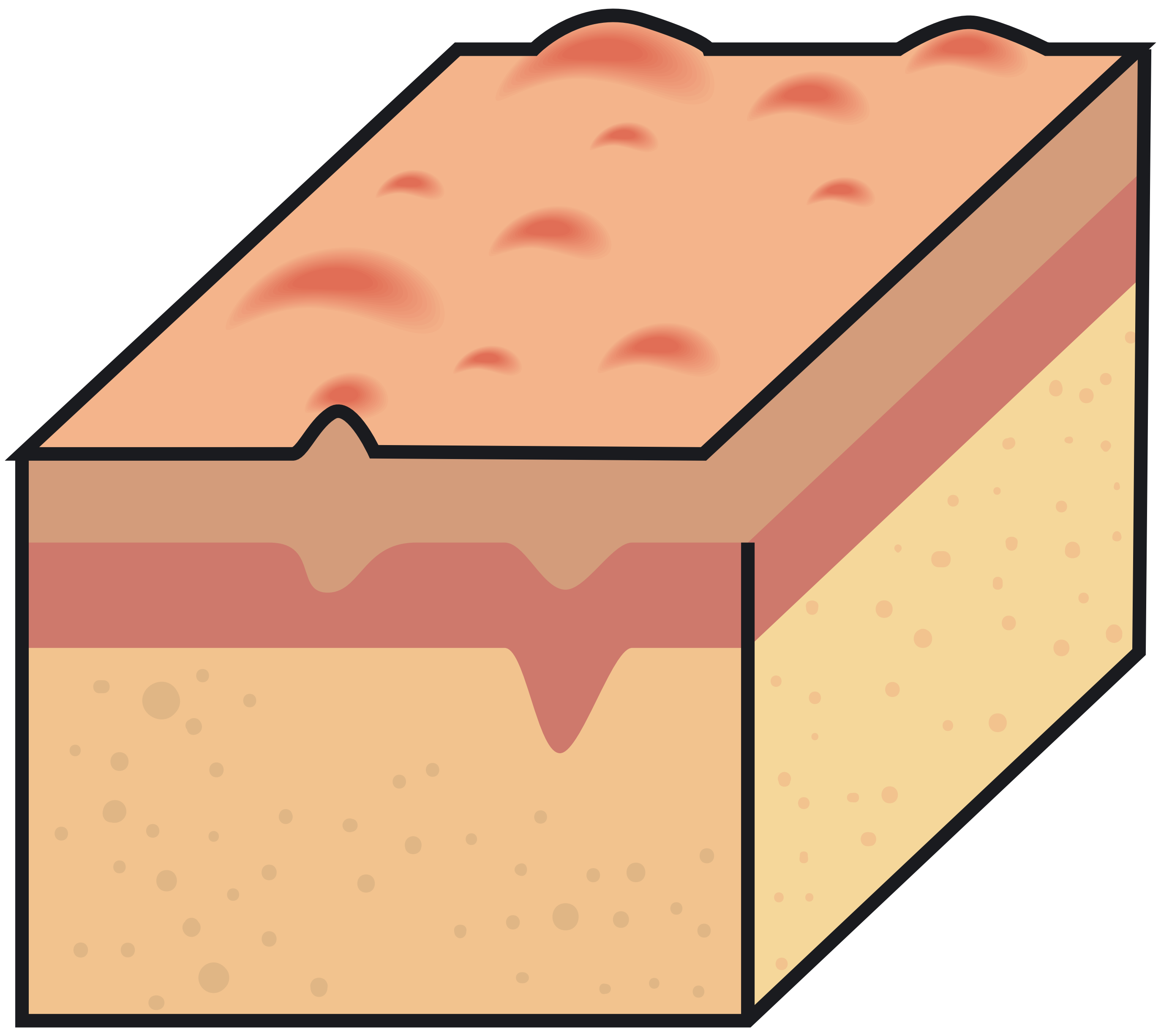


ନୋଟ୍ : ତ୍ୱଚାରେ ସାବୁନ୍ ଫେଣକୁ ଲଗାଇ ସ୍ନାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବେ

ଯଦି କୌଣସି ଲିପୋ ଦେଖା ଯାଉନଥିବ ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଳି **ସରଳ ଭାବରେ ନରମ ଫ୍ୟାଟ୍ ଟିସ୍ୟୁ ଉପର ଦେଇ ଆସିବ,** ଯଦି ଟିସ୍ୟୁ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ

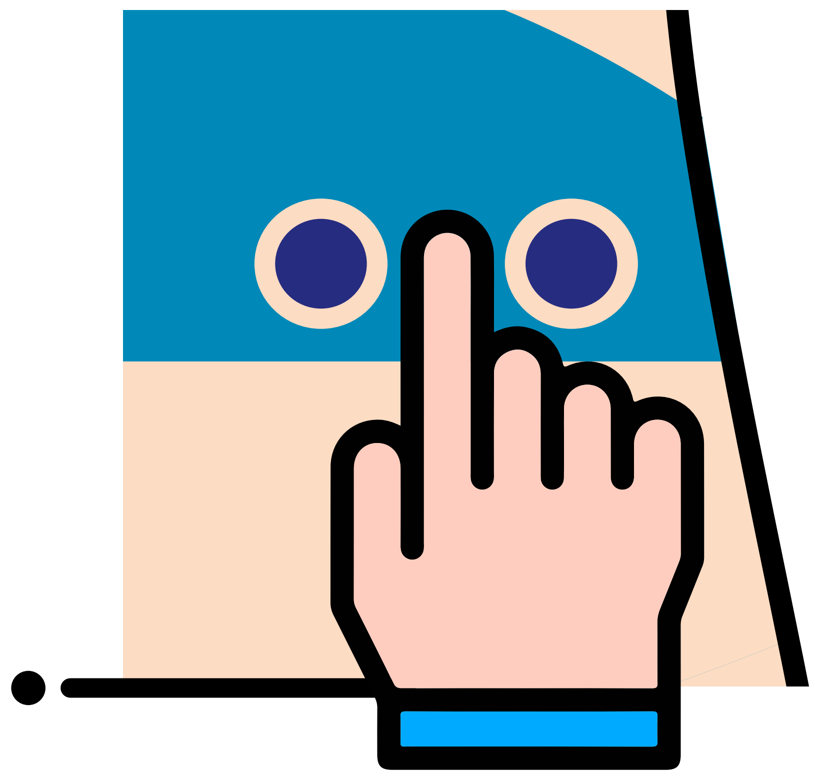


ଯଦି ଲିପୋ ରହିଥାଏ, ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଳି ଚାଲୁଥିବା ସ୍ଥାନଟି କଠିନ / ରବର ପରି ଟିସ୍ୟୁ ରହିଥିବା ଜଣାଯିବ।

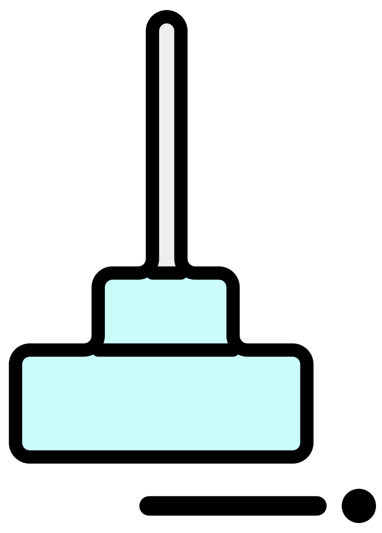


ଲିପୋହାଇପରଟ୍ରୋଫିର ପ୍ରତିକାର

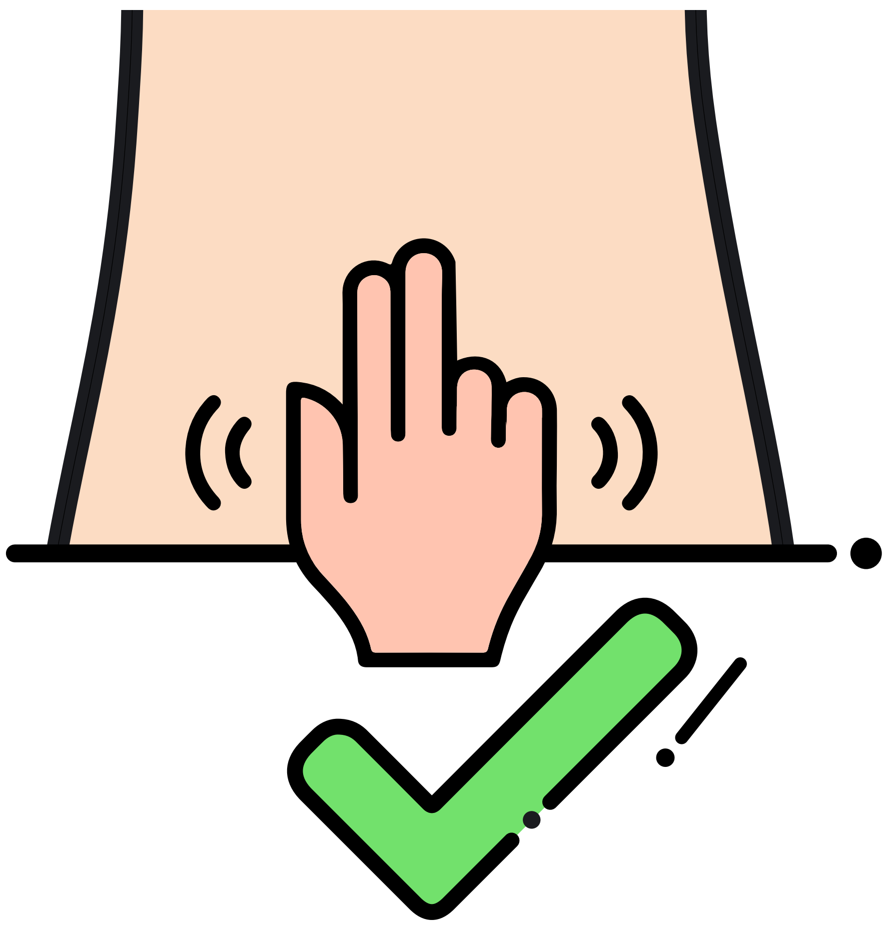
ବାରମ୍ବାର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ
ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
ଓ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।
ପୂର୍ବ ଥର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ
ନେଇଥିବା ସ୍ଥାନ ଠାରୁ ଏକ
ଆଙ୍ଗୁଳି ଦୂରରେ ଅନ୍ୟ
ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନିଅନ୍ତୁ।



ଏକକ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଛୁଞ୍ଚି
ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ
ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଓ ଅନୁପାଳନ କରନ୍ତୁ

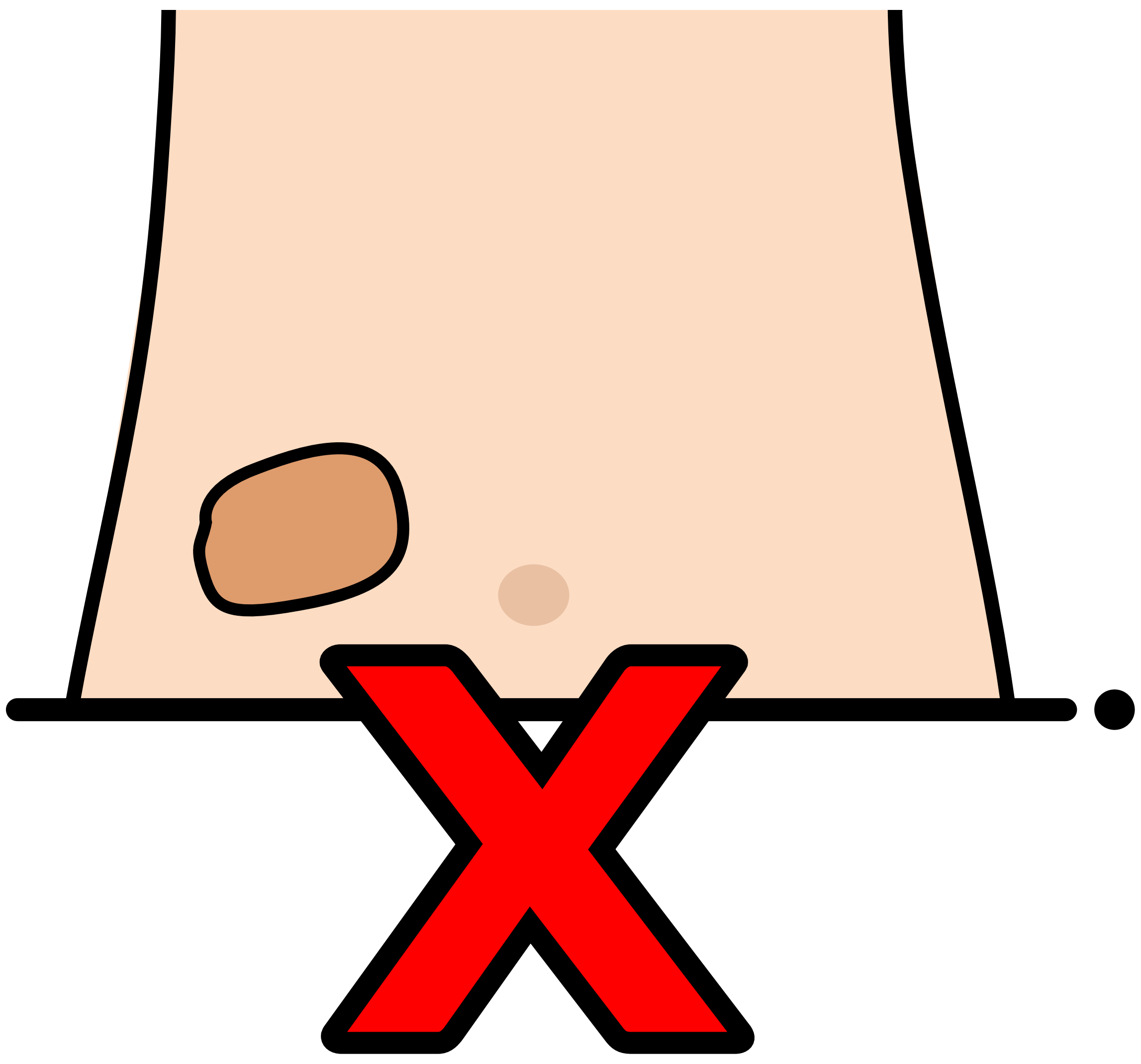


ଚର୍ମ ଉପରେ କୌଣସି ଟେଳା
ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ
ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେଉଥିବା
ସ୍ଥାନକୁ ନୀରିକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ



ଯଦି ଚର୍ମରେ ଲିପୋହାଇପରଟ୍ରୋଫି ରହେ ତେବେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେଉଥିବା ସ୍ଥାନଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ **ସେହି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କଦାପି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।** ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେବା ପାଇଁ 2–3 ମାସ ସମୟ ଲାଗିବ।



ଆପଣ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ତ୍ୱଚାରେ କୌଣସି ଟେଳା ଅଂଶ, ଆବୁ କିମ୍ବା ଫୁଲିବା ପରି ସ୍ଥିତି ଦେଖା ଦେଉଥାଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ବା **MyCARE** ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟରଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

“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. 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.