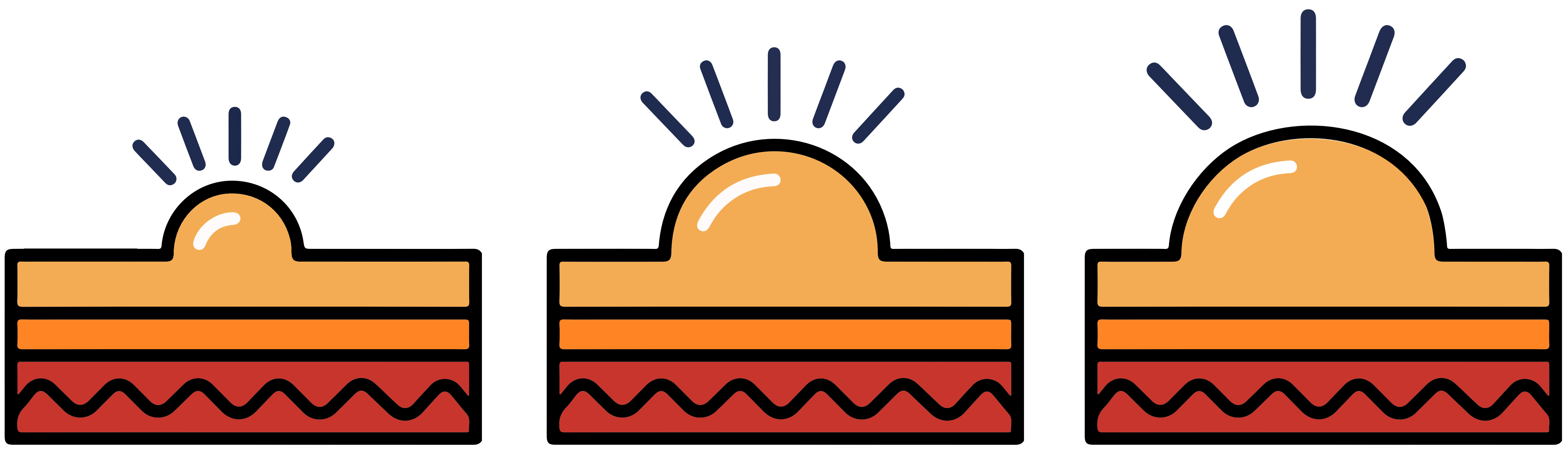
MyCARE

With me, every step of the way

"ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਨ ਦੇ
ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਣ ਦੇ ਬਾਅਦ,
**ਆਓ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ
ਲੀਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰਾੱਫੀ ਕੀ ਹੈ**
ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਤੁਸੀਂ
ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।"

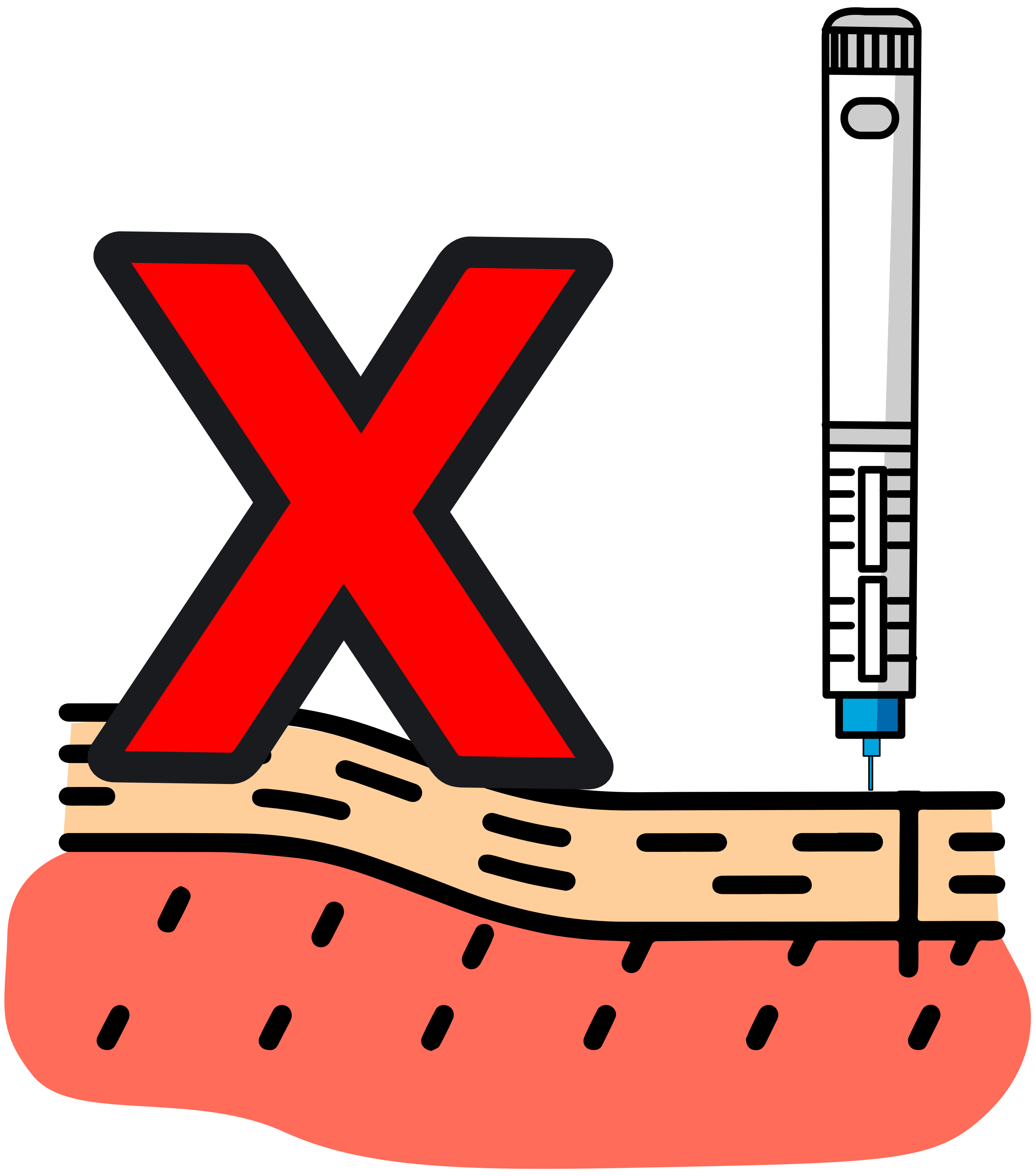
USV

ਲੀਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੱਫੀ (LIPO) ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਮਾਨ ਜਮਾਵਟ ਹੈ, ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਦੇ ਠੀਕ ਹੇਠਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਮੀ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

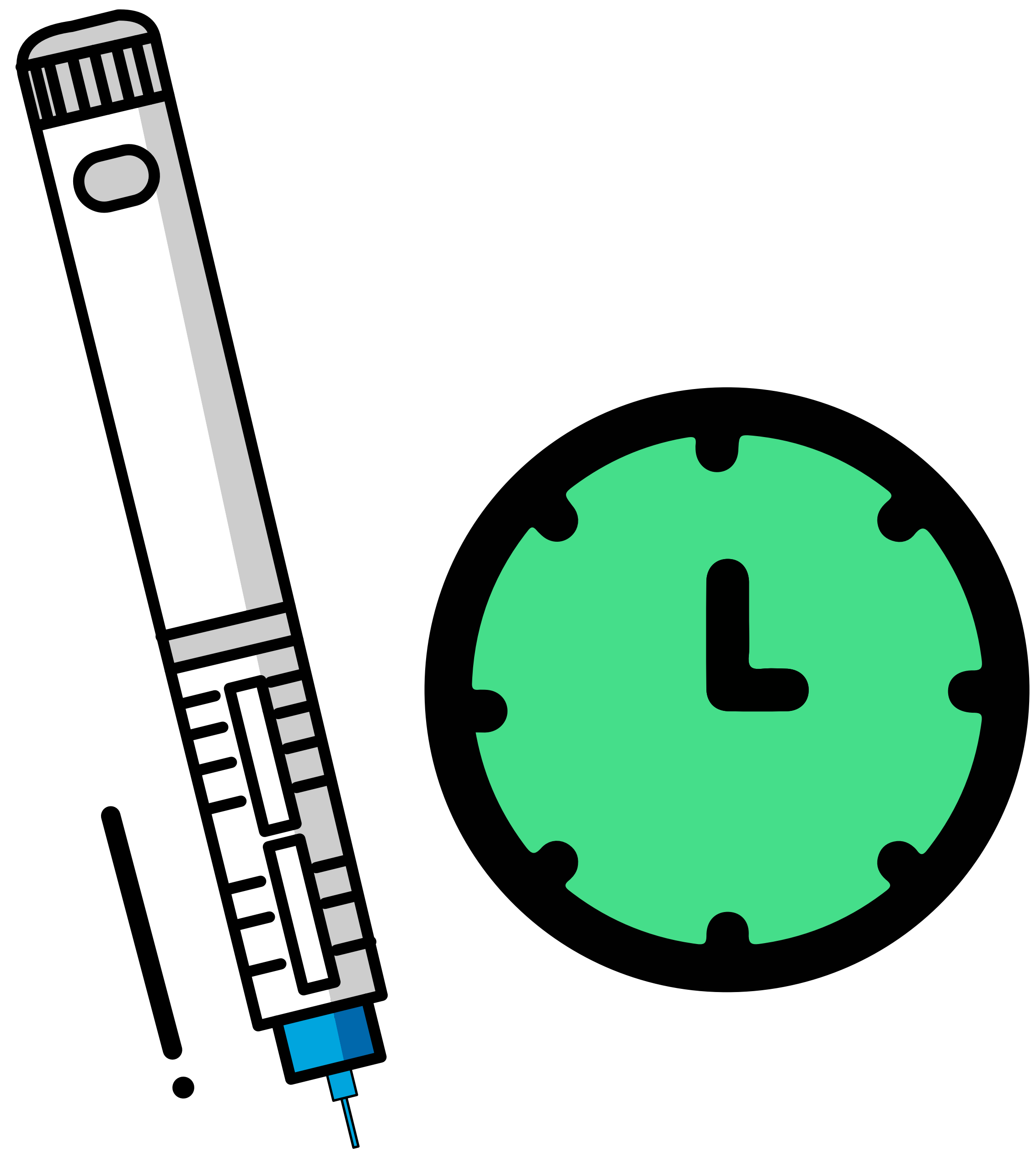


ਸੂਚਨਾ: ਲਿਪੋ ਸਾਇਟਸ ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਸਦਾ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ।

ਲਿਪੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇੰਸੁਲਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੰਪਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ **ਤਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।**



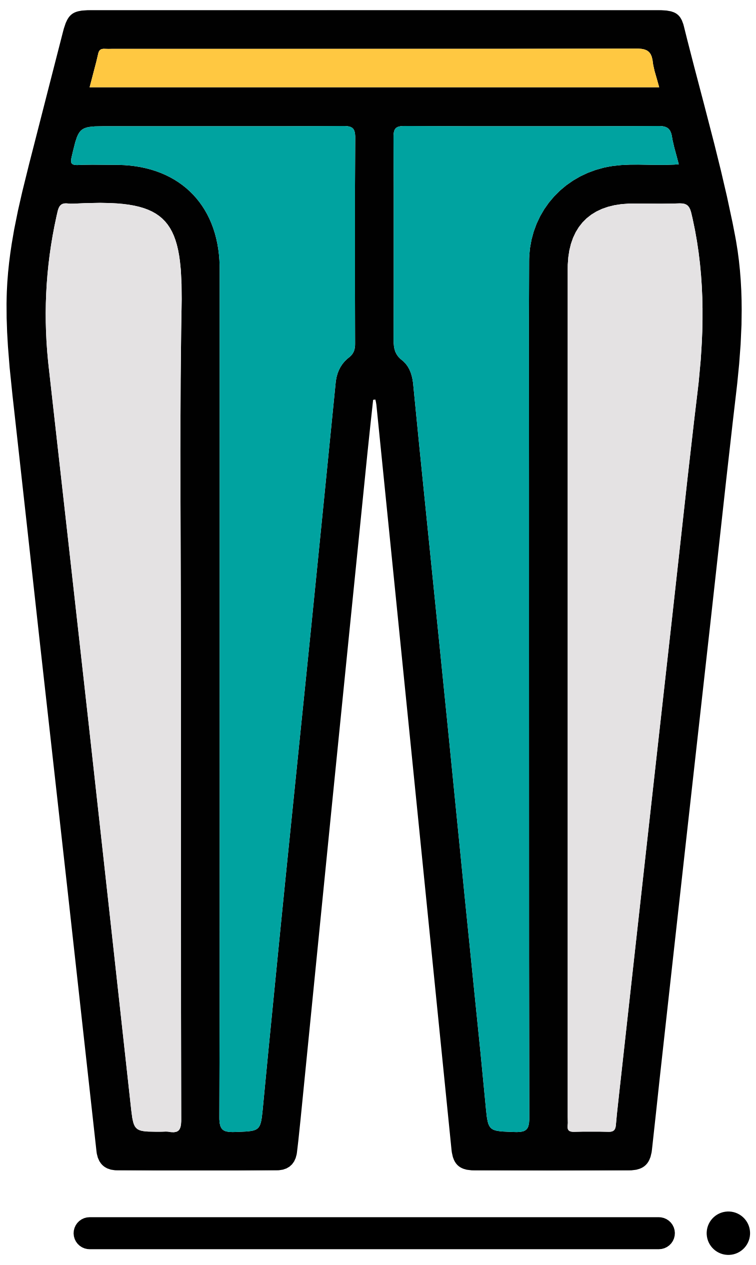
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ, **ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਲੀਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰਾ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ **ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਇਸਦਾ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,** ਨਤੀਜਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



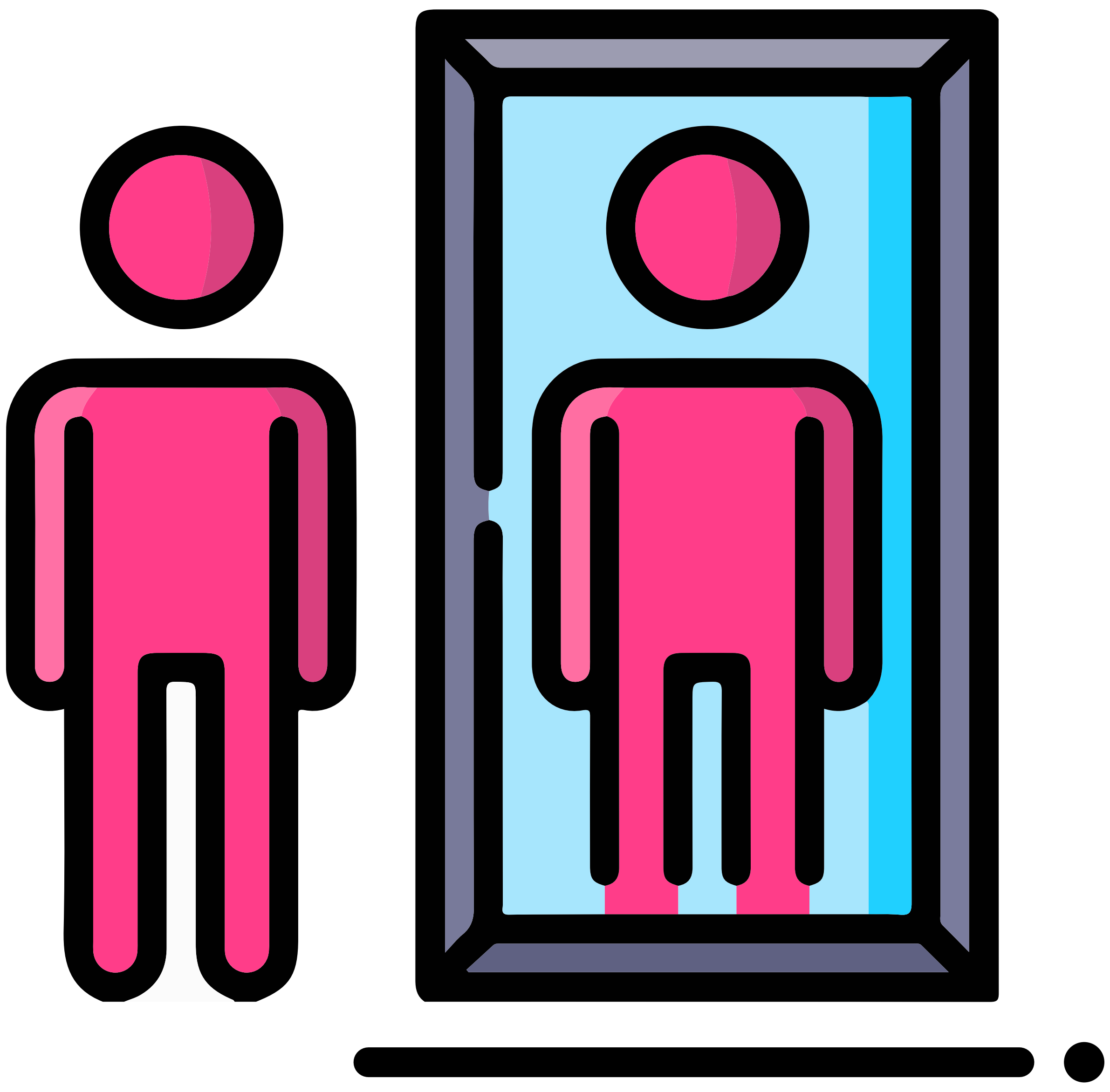
ਲਿਪੋ ਦੀ ਜਮਾਵਟ ਲਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਾਇਟ ਦੀ **ਜਾਂਚ ਨਿਯਮੀਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।**

ਲਿਪੋ ਦੀ ਜਮਾਵੜ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਓ ?

ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ **ਮੌਜੂਦ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਦਿਓ ।**

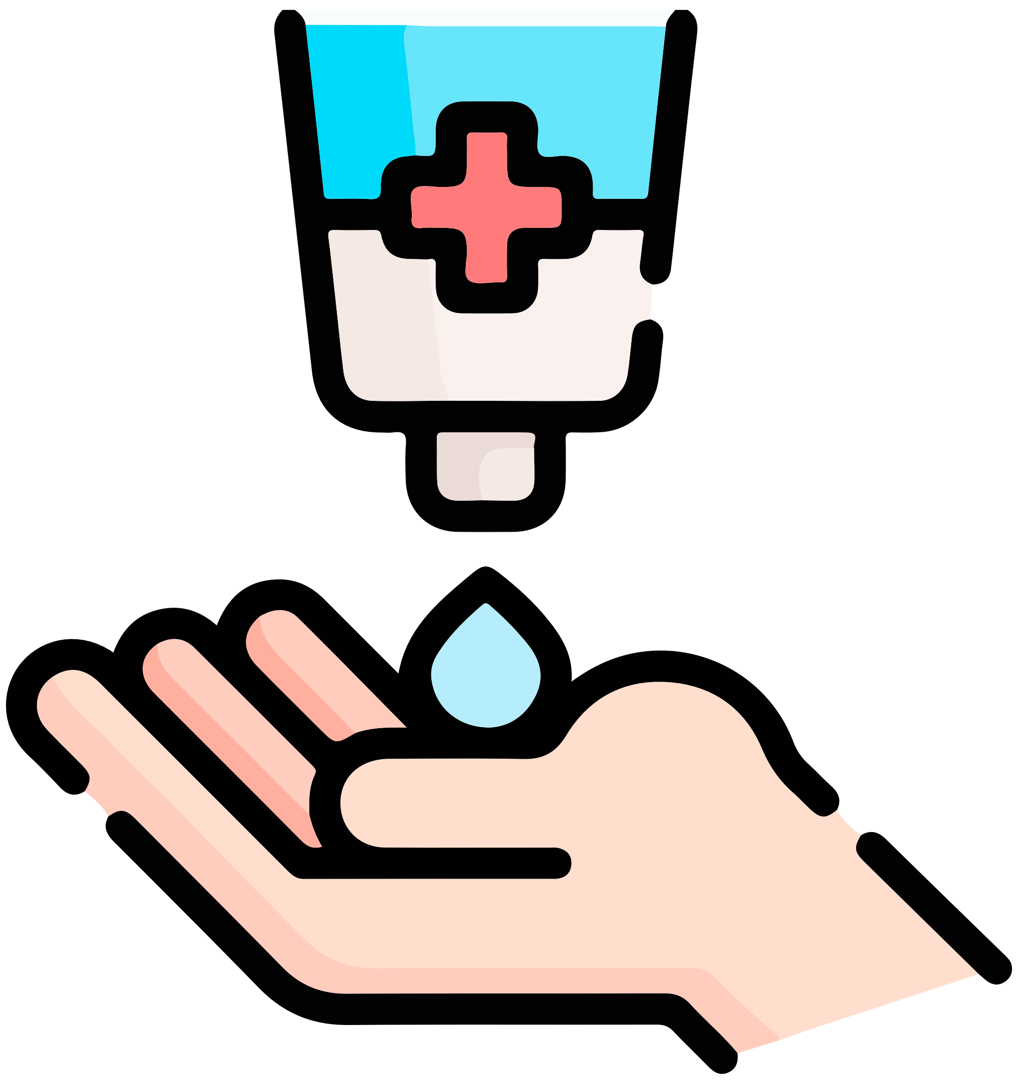


ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਣ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਆਈਨੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ **ਖੜੇ ਰਹਿ ਕਰ ਵੇਖੋ ।**



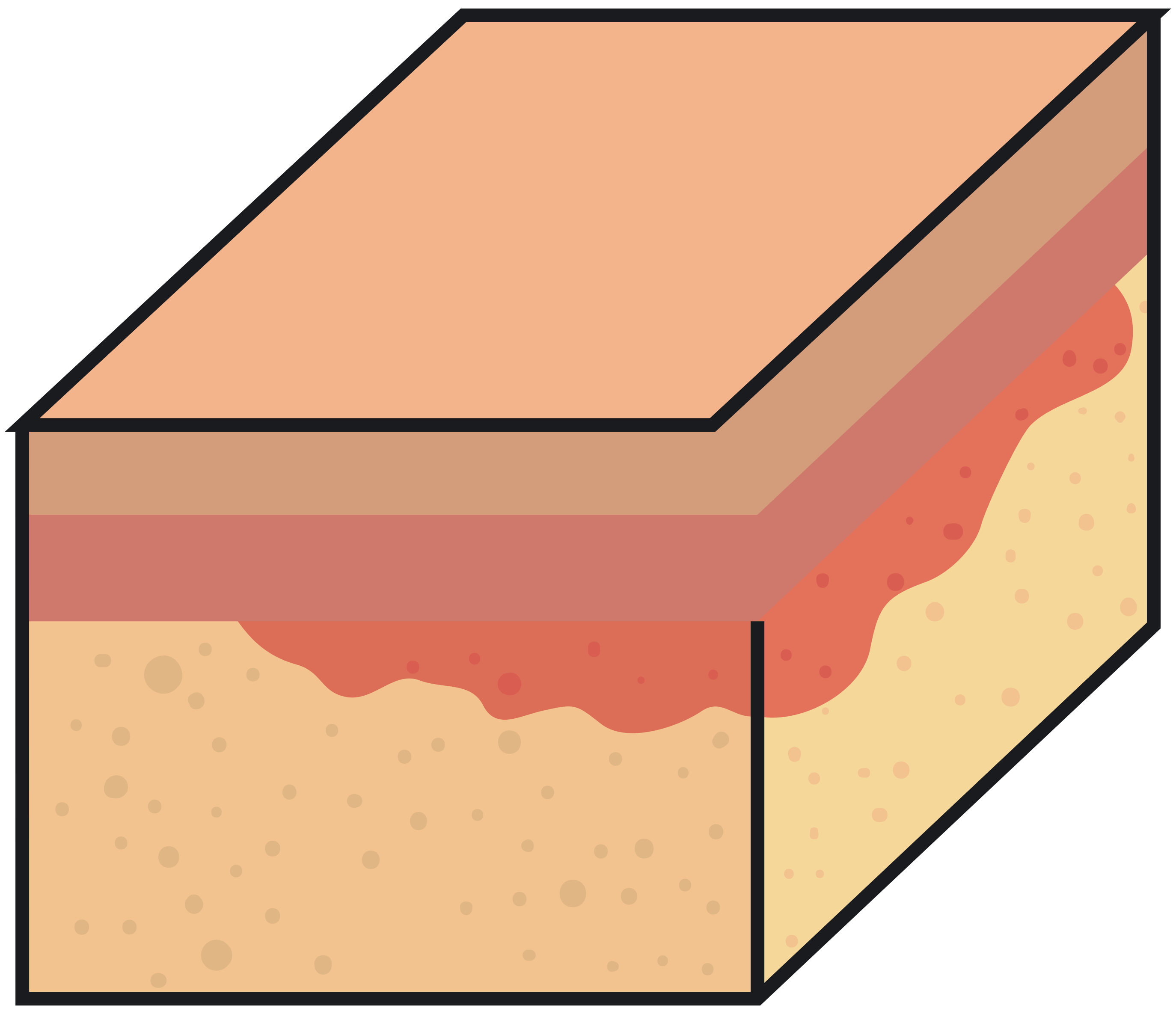
ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਾਇਟ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਰੱਖ ਕਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ । ਨਾਲ ਹੀ, ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜ਼ੋਰ ਤੋਂ ਦਬਾਓ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜੈਲ ਜਾਂ ਮੱਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲੱਗਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਇਹ ਜਾਂਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ** ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ।

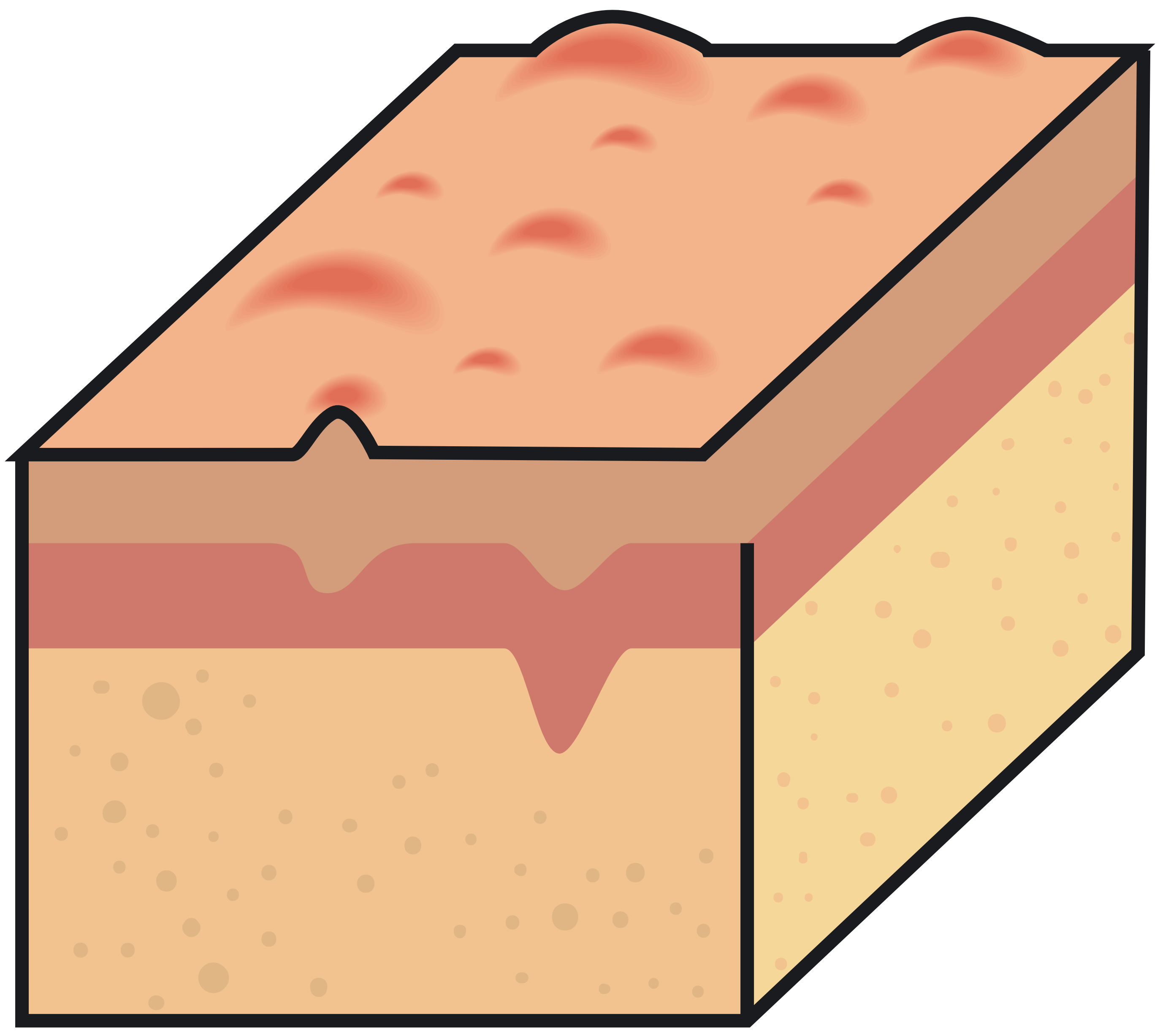


ਸੂਚਨਾ: ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਾਬਣ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ।

ਜੇ ਲਿਪੋ ਦੀ ਜਮਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, **ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਰਮ ਫ਼ੈਟ ਟਿਸ਼ੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ,** ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ।

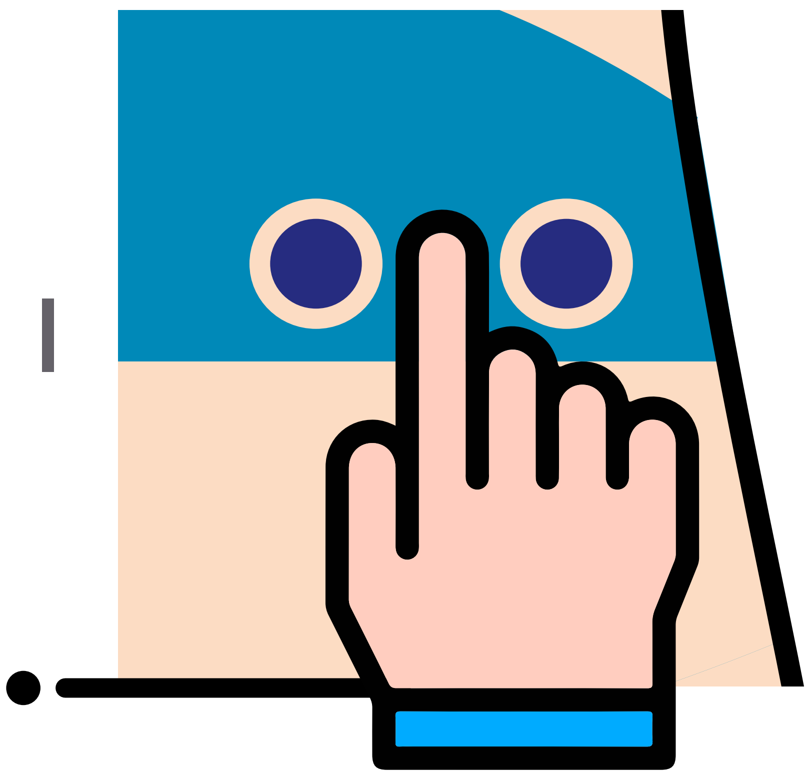


ਜੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਪੋ ਦੀ ਜਮਾਵਟ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ **ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਖਤ/ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਟਿਸ਼ੂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੇ ।**

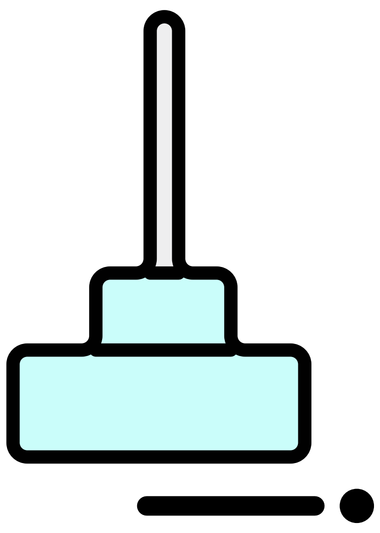


ਲੀਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

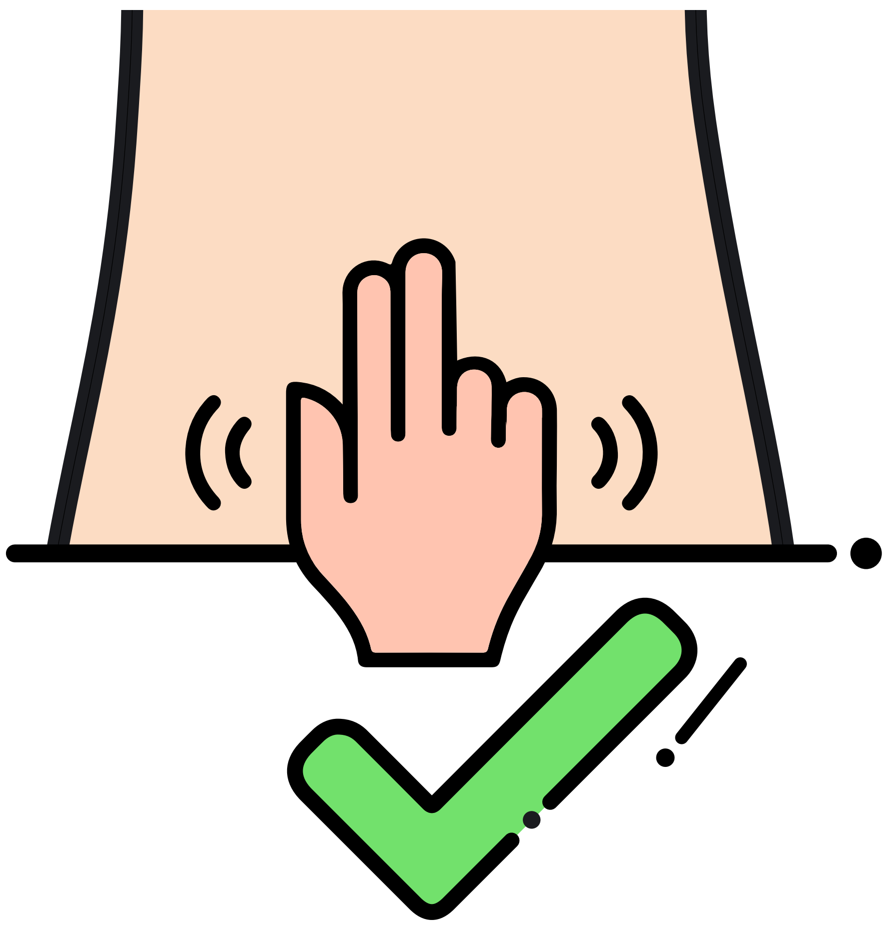
ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਾਇਟ ਰੋਟੇਸ਼ਨ (ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਨਾ) ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਆਪਣੇ **ਪਹਿਲੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਅੱਗਲਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਵੋ ।**



ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੀਡਅਲ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।

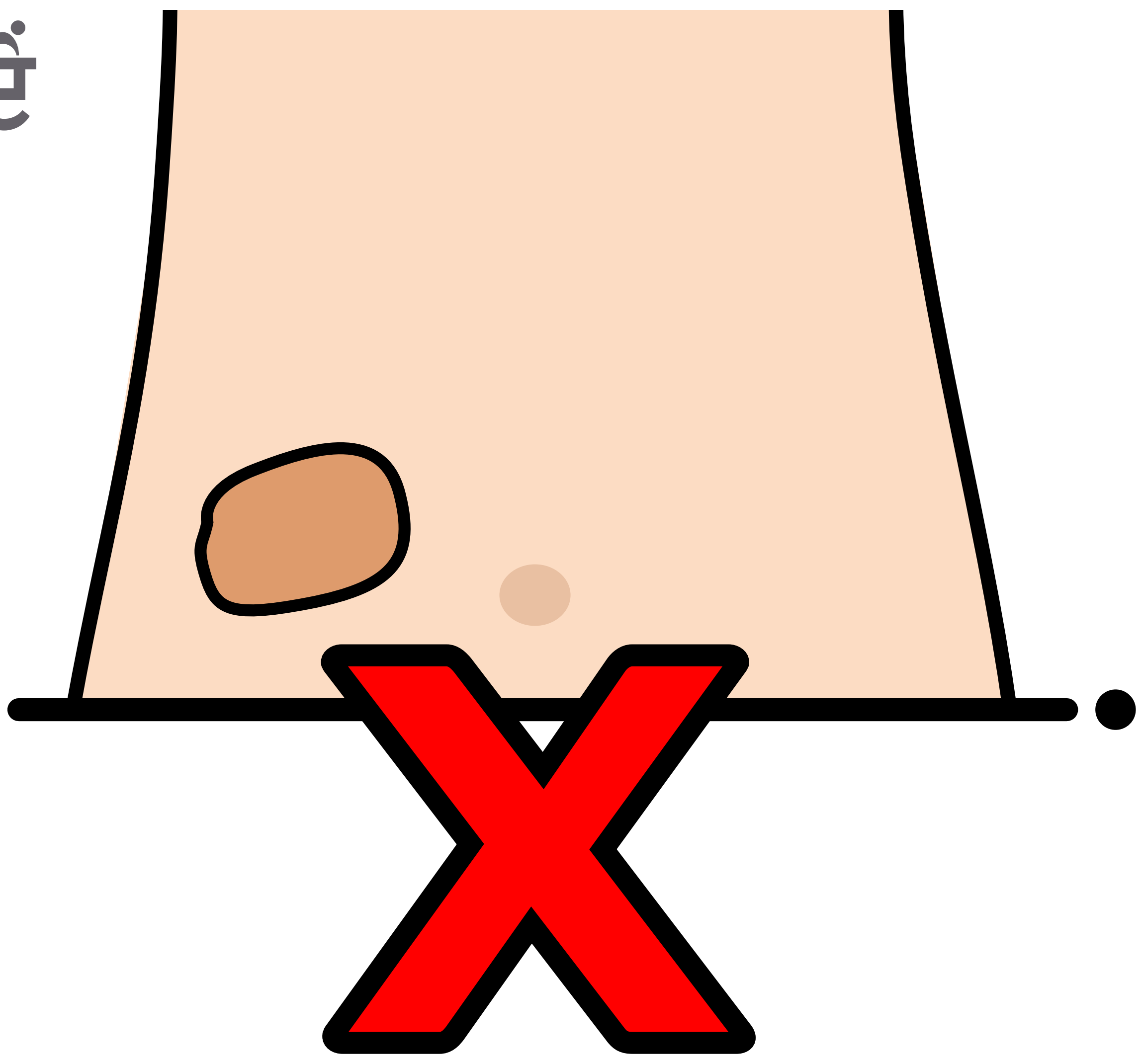


ਨਿਯਮੀਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੰਪਸ ਦੀ **ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।**



ਜੇ ਲੀਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋ ?

ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਪਸ, ਬੰਪਸ ਜਾਂ ਸੋਜ ਦਿੱਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜਯੁਕੇਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

“ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜਯੁਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।”

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.