

MyCARE

With me, every step of the way



“

இட சுழற்சியின் முக்கியத்துவத்தைப்
புரிந்து கொண்டு, **லிபோஹைபர்ட்ரோபி**
என்றால் என்ன மற்றும் அதை எவ்வாறு
கண்டறிவது என்பதை அறிந்து
கொள்வோம்.

”



லிபோஹைபர்ட்ரோபி (லிபோ) என்பது

தோல் மேற்பரப்பிற்கு சற்று கீழே

உருவாகும் **அசாதாரண கொழுப்புப் படிவு**

ஆகும், இந்த தோல் உங்கள் உடலில்

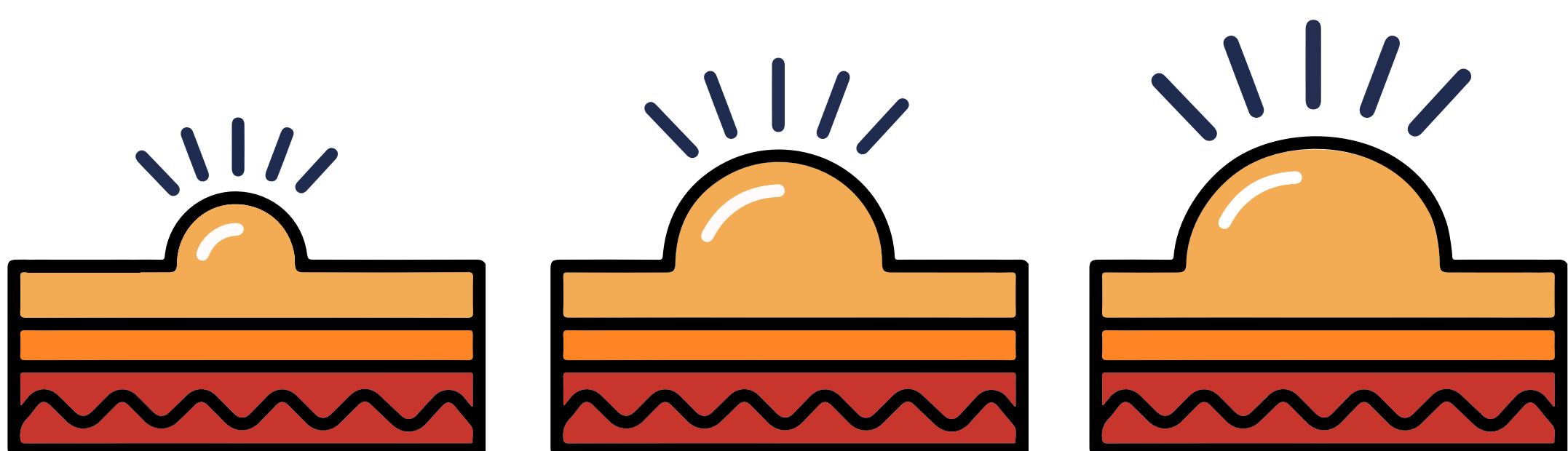
உள்ள மற்ற தோலைவிட கட்டியாகவும்,

உறுதியாகவும் உணர்ச் செய்யும்.

வழக்கமாக தோலின் ஒரே பகுதியில் பல

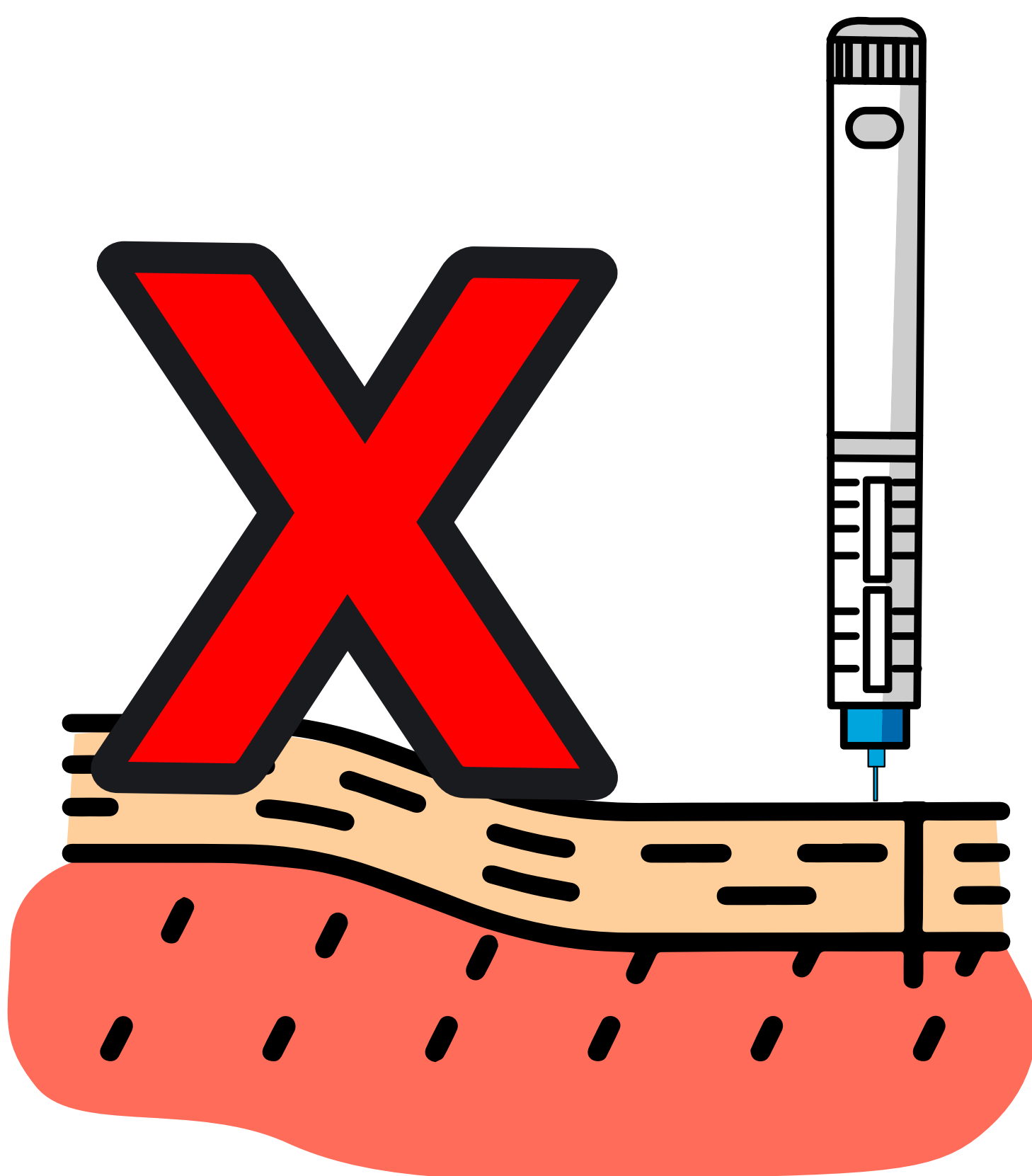
ஊசிகள் தோராயமாக

செலுத்தப்படும்போது தோன்றுகிறது.

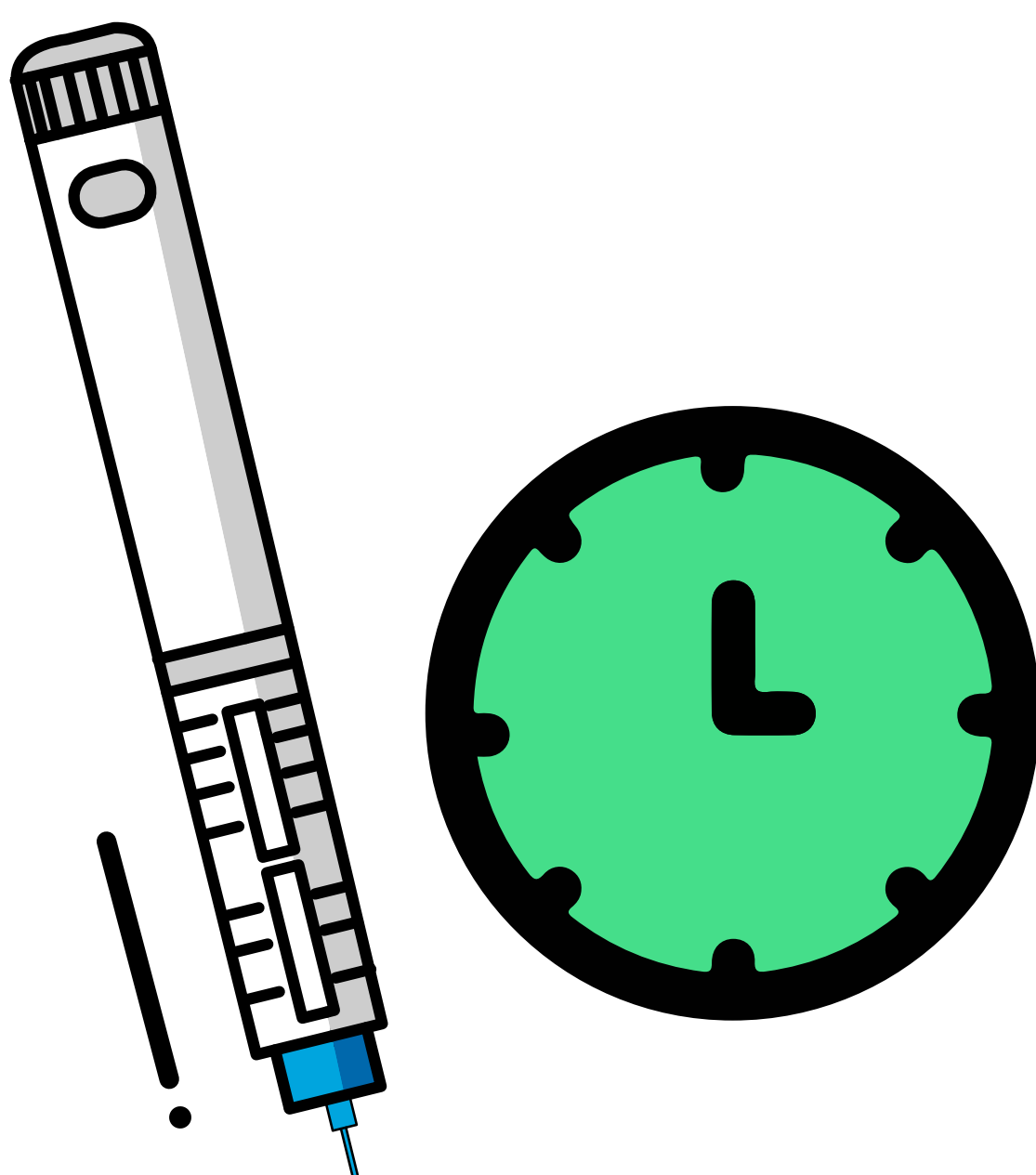


குறிப்பு: கொழுப்பு படிந்த இடங்களில் வலி உணர்வு குறைகிறது, இது ஓர் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

கொழுப்பு இன்சலின் சரியாக வேலை
செய்வதை தடுக்கிறது. தோல் கட்டியாக
உருவாகி, கட்டி உள்ள பகுதியில்
இன்சலின் செலுத்தப்படும் போது, **அது**
தொடர்ந்து உறிஞ்சிக்
கொள்ளப்படுவதில்லை.



இதன் பொருள் இன்சலின் உறிஞ்சிக்
கொள்ளப்படுவதற்கு அதிக நேரம்
எடுக்கிறது, இது அதிக இரத்த குளுக்கோஸ்
அளவிற்கு வழிவகுக்கிறது, அல்லது மிக
விரைவாக உறிஞ்சிக் கொள்ளப்
பட்டுவிடுகிறது, இது
ஹைபோகிளைசிமியாவுக்கு வழிவ
குக்கிறது.

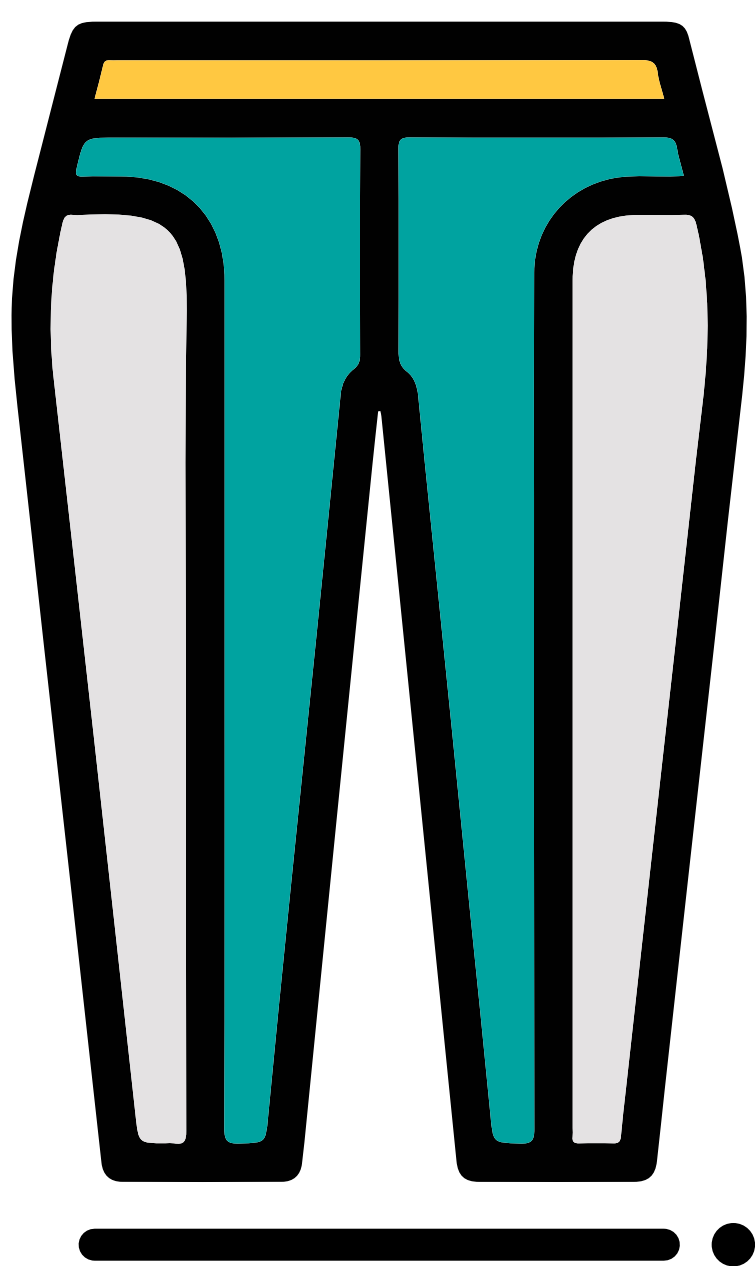


ஊசி போட்டுக்கொள்ளும் இடங்களை
முறையாக சோதித்துக் கொள்வதன்
மூலம், **கொழுப்பு உருவாக்க படிவை
கண்டறிவது முக்கியமாகும்.**

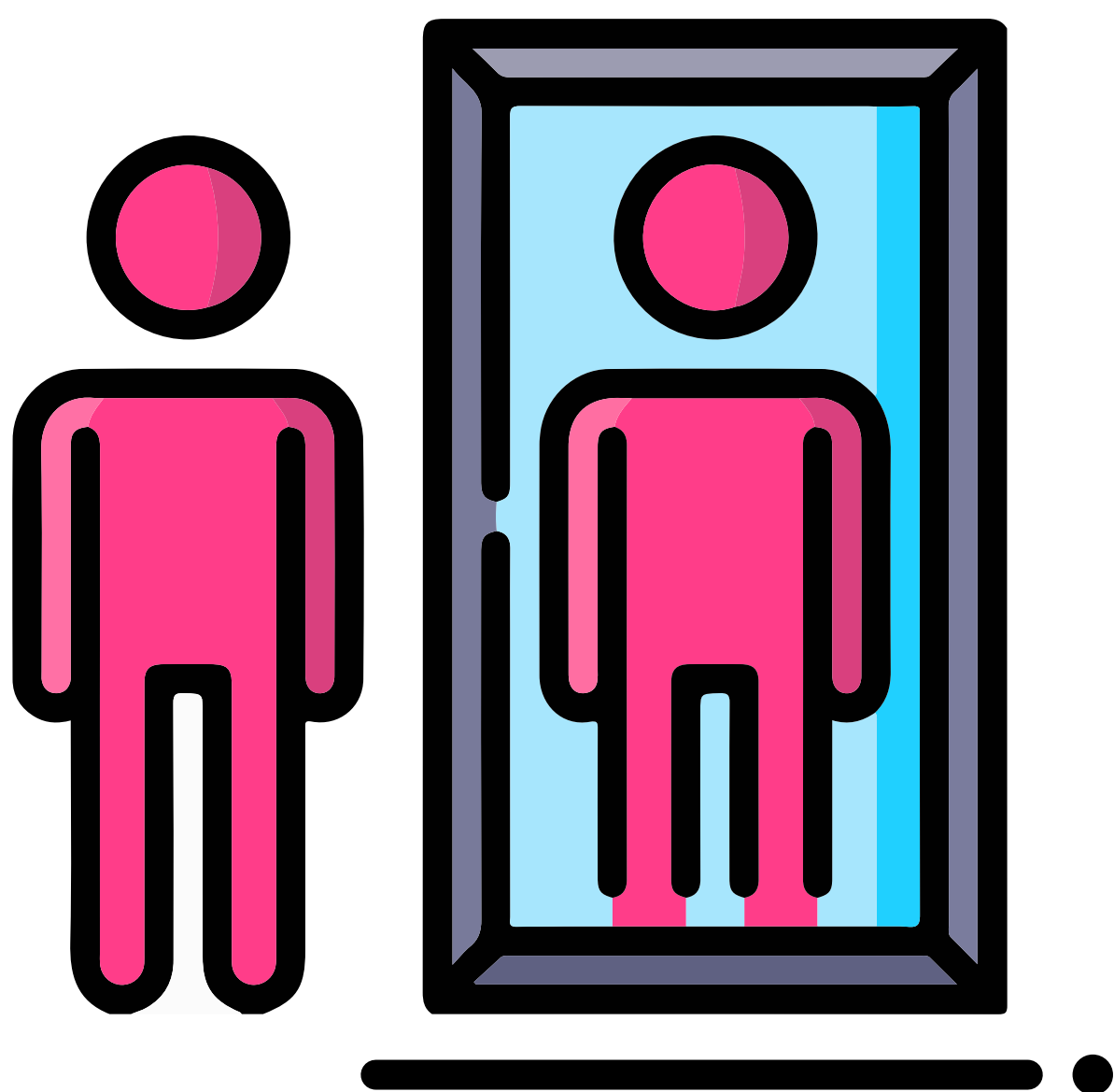


**கொழுப்பு
படிவை எவ்வாறு
கண்டறிவது?**

நீங்கள் ஊசி உட்செலுத்திக்கொள்ளும்
பகுதிக்கு சுற்றியுள்ள தடையான
ஆடைகளை நீக்கவும்.



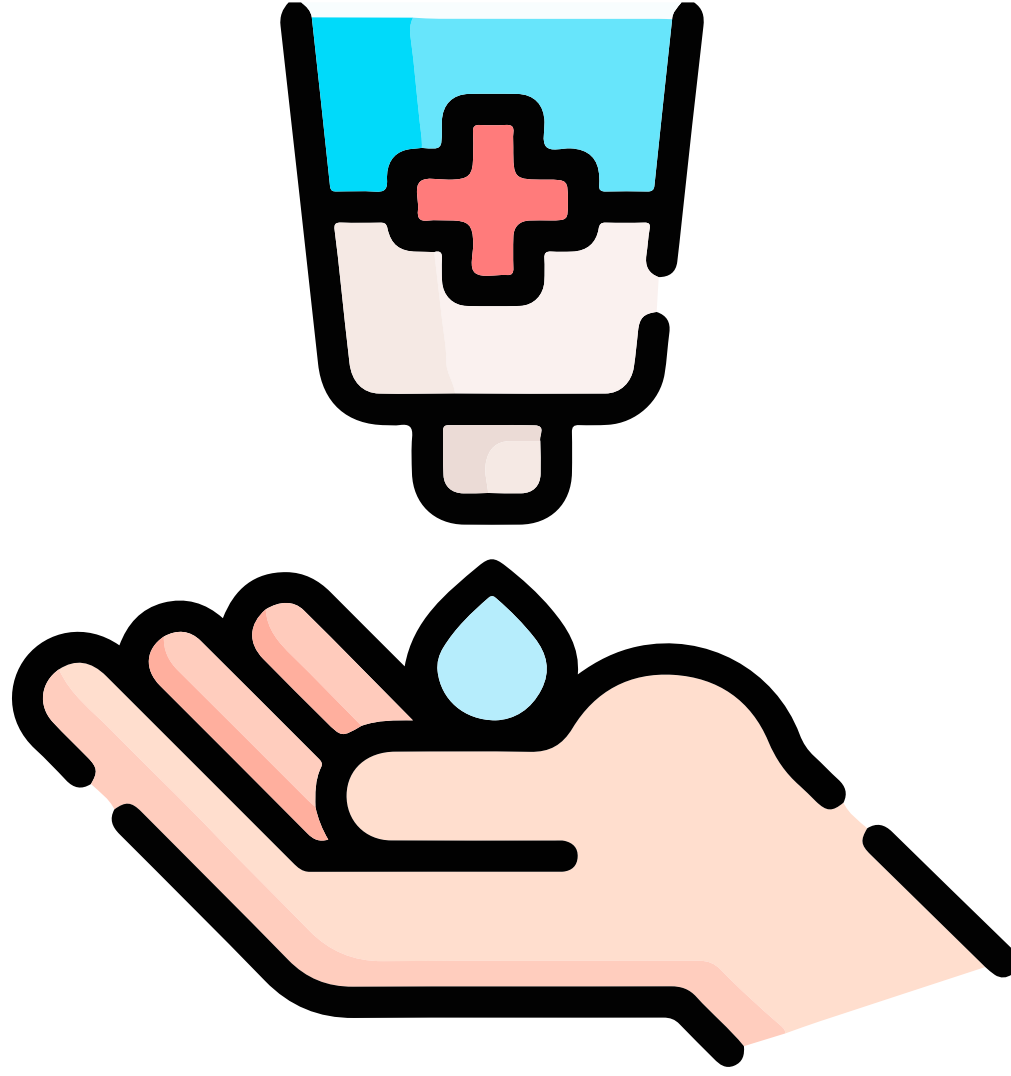
ஒரு முழு நீளமான கண்ணாடியில்
உங்களை கவனித்துக் கொள்ளவும்.



**ஊசி உட்செலுத்திக்கொள்ளும்
பகுதியை சுற்றி இரண்டு விரல்களை
வைக்கவும். ஒரு வட்டம்
போட்டுக்கொண்டு, கொழுப்பு
அடுக்கில் உறுதியாக கீழே அல்லது
ஆழமாக அழுத்தவும்.**

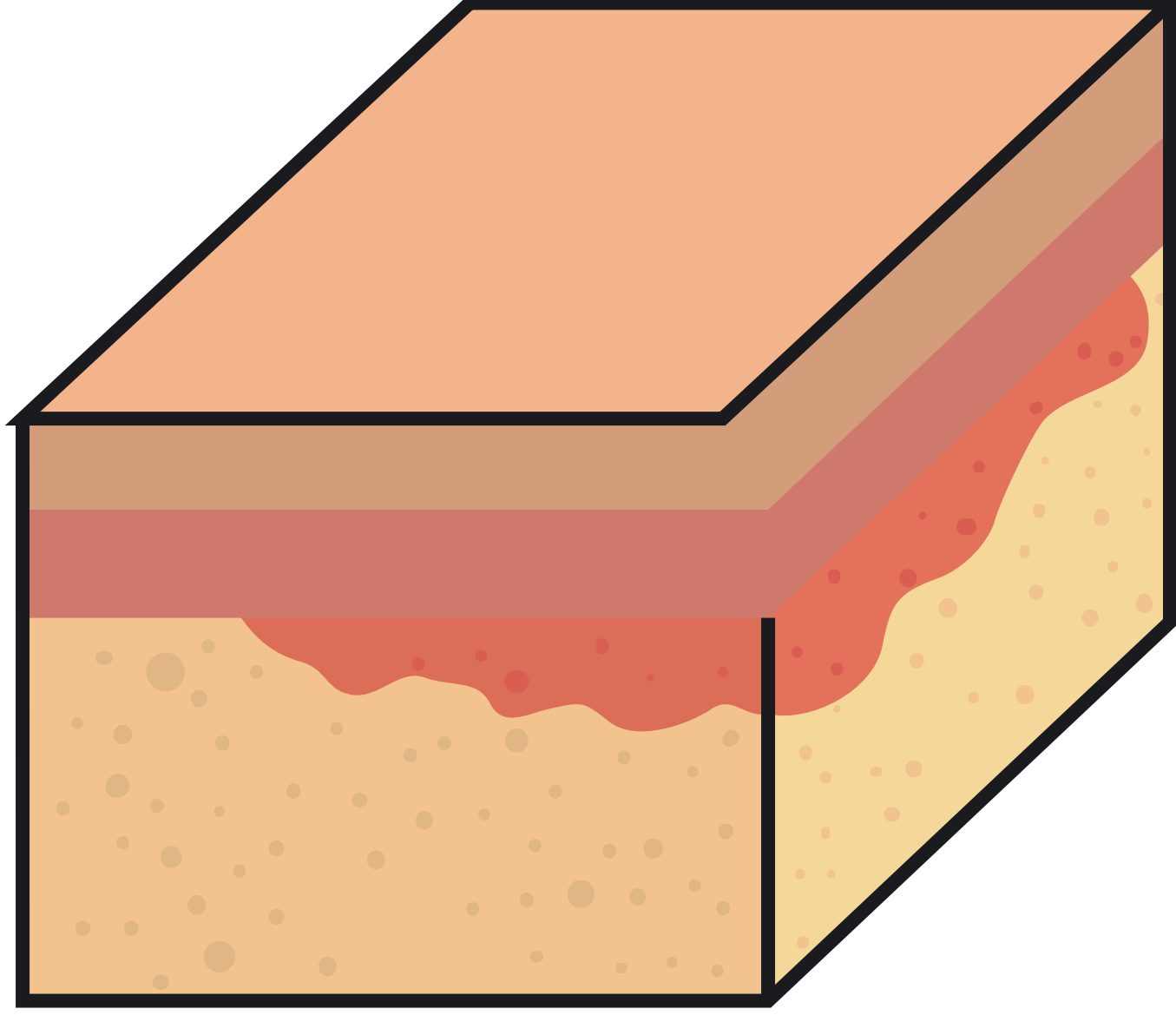


சோதிக்கும் பகுதியில் ஜெல் அல்லது
மாய்ஸ்சுரைஸரை தடவுவதாக இருந்தால்,
**உங்களுக்கு சோதித்துக்கொள்வது
எளிதாகவும், அதிக வசதியாகவும்
இருக்கும்.**

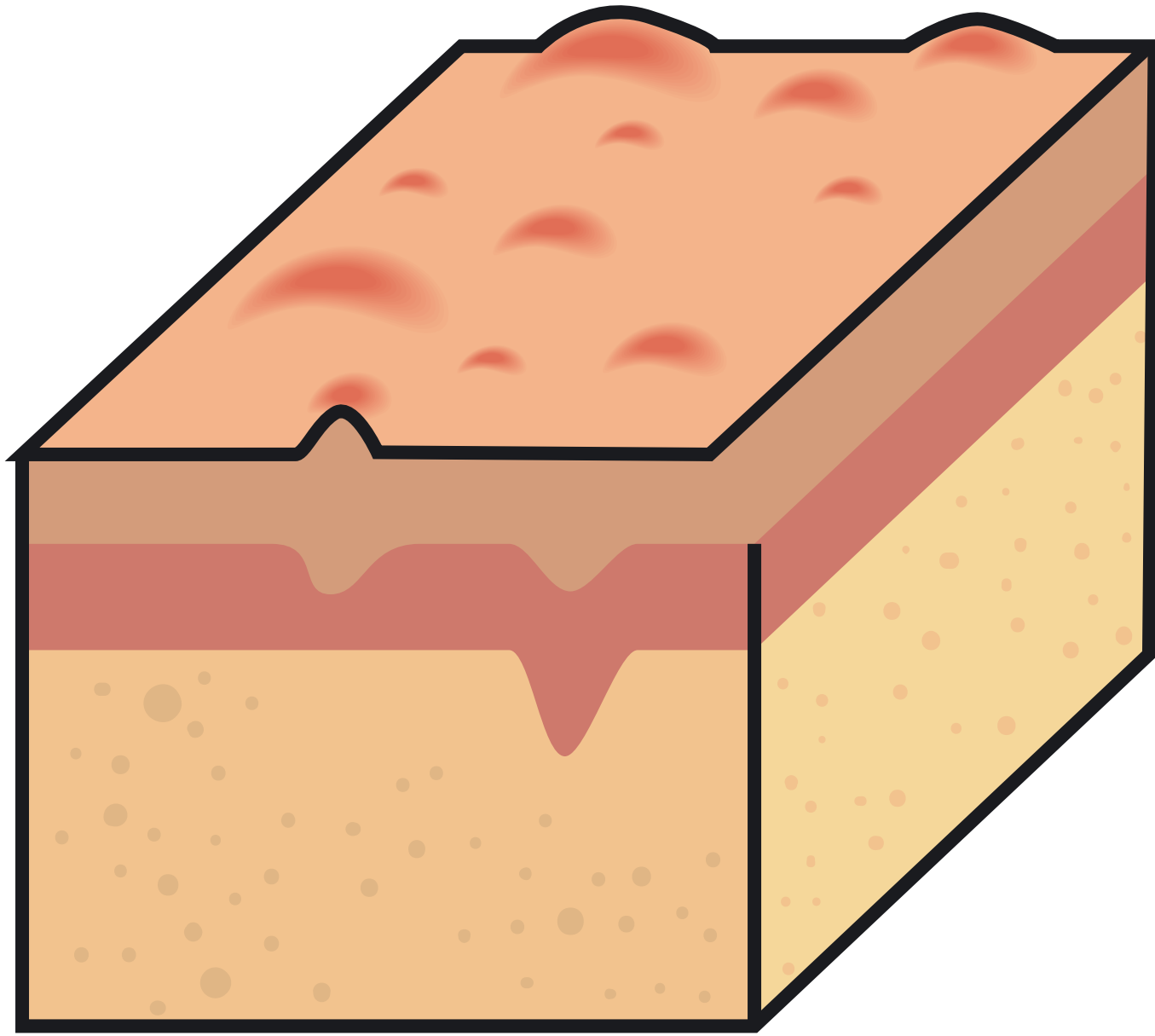


குறிப்பு: நீங்கள் குளிக்கும் போது சோப்பு தோலுடன் இருக்கும்போதும் இதைச் செய்யலாம்.

கொழுப்பு படிவு இல்லை என்றால்,
திசு ஆரோக்கியமாக இருந்தால்,
**உங்கள் விரல்கள் மென்மையான
கொழுப்பு திசுவை நசுக்கிவிடும்.**

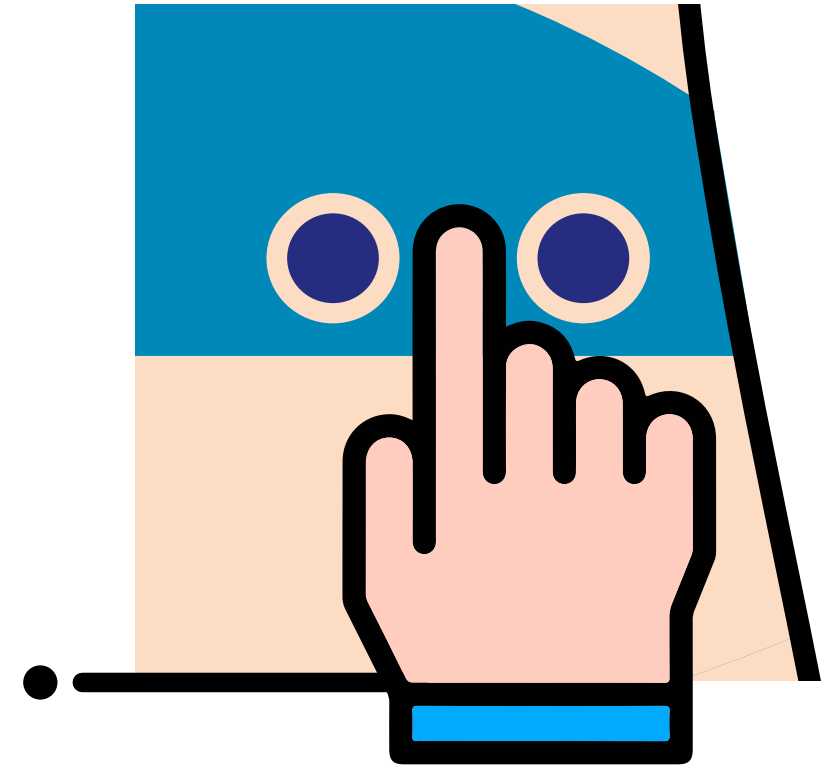


கொழுப்பு படிவு இருந்தால், உங்கள்
விரல்கள் கடினமான/ரப்பர் திசு
எதிர்ப்பை உணரும்.

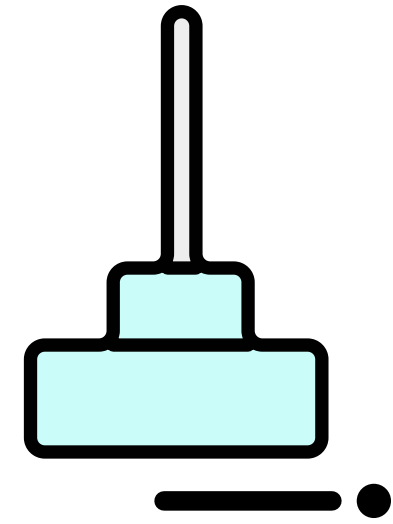


**லிபோஹைபர்ட்ரோபியை
தடுத்தல்**

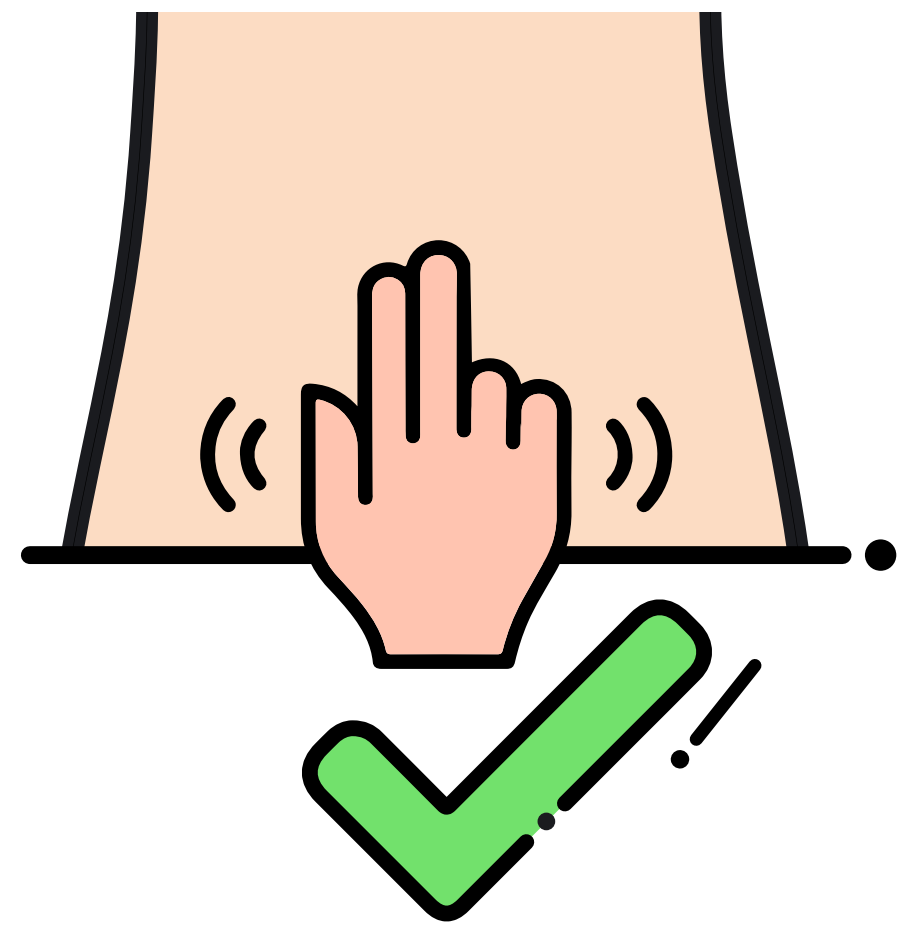
லிபோஹைபர்ட்ரோபியை
தடுத்தல் மற்றும் இட சுழற்சியை
நின்பற்றவும். கடைசியாக ஊசி
போட்டுக்கொண்ட
புள்ளியிலிருந்து ஒரு
விரலுக்கு அப்பால் ஊசி
போட்டுக் கொள்ளவும்.



ஒற்றை பயன்பாட்டு ஊசிகளை
முயற்சி செய்து பின்பற்றவும்.

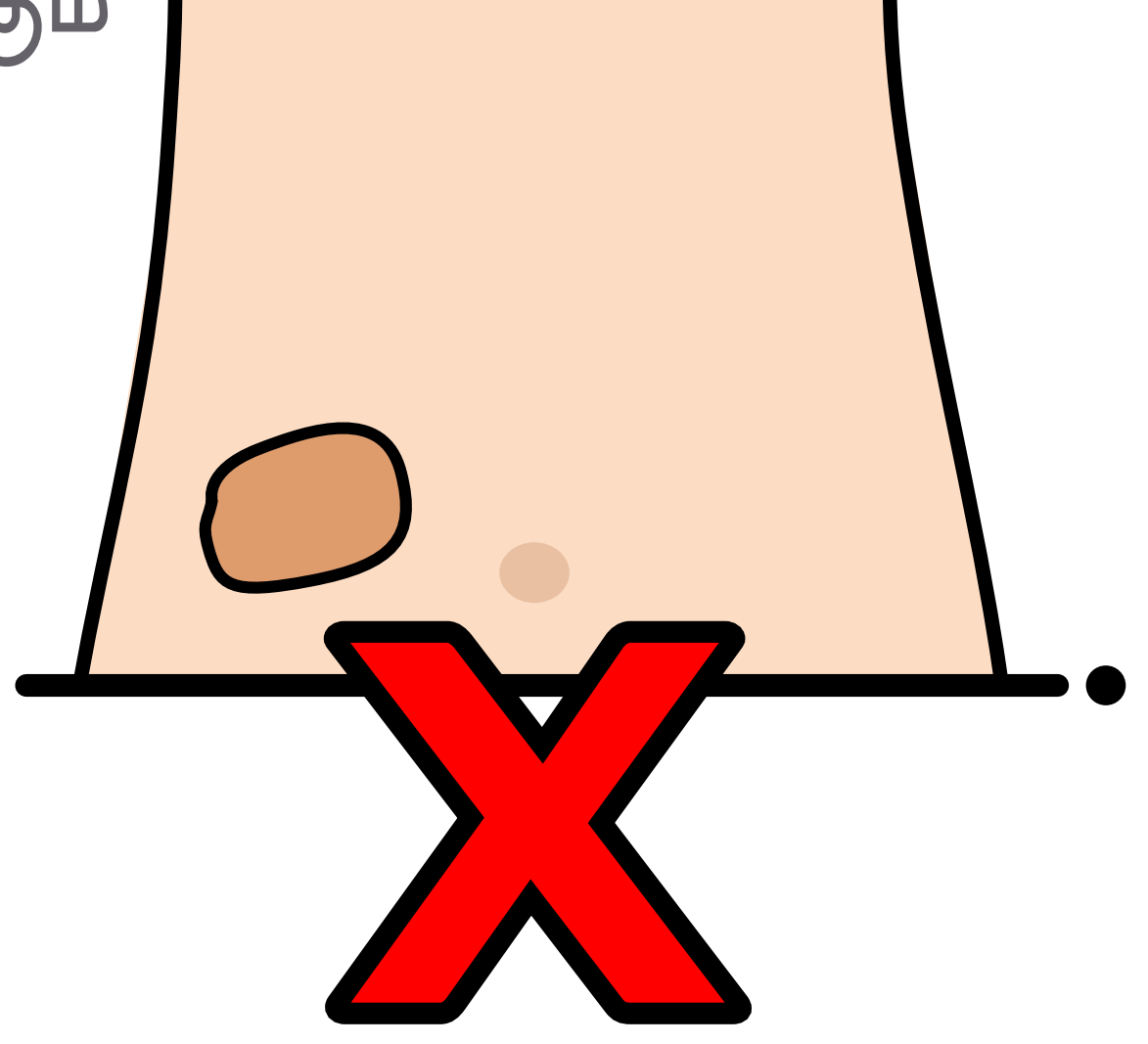


கட்டிகள் உள்ளதா என்று
முறையாக ஊசி போடும்
பகுதியில் பரிசோதிக்கவும்.



**லிபோஹைபர்ட்ரோபி
இருந்தால் என்ன
செய்ய வேண்டும்?**

அது முற்றிலுமாக குணமாகும்
வரை **அதே இடத்தில் ஊசி
செலுத்திக் கொள்ளக்
கூடாது** இதற்கு 2-3
மாதங்கள் ஆகலாம்.



நீங்கள் **ஊசிகள் போட்டுக்கொள்ளும்
பகுதியில் ஏதேனும் கட்டிகள்,
புடைப்புகள் அல்லது வீக்கம்**
காணப்பட்டால் உடனடியாக
உங்கள் மருத்துவர் அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரிடம்
தெரிவிக்கவும்.



“ மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரை உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.”



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.

