मधुमेह ज्ञान प्रसारण मंच

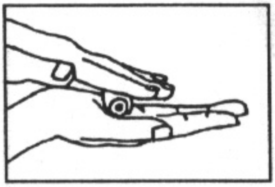
Diabetes Education Forum

- ઈન્સ્યુલીનનું મિશ્રણ કેવી રીતે કરંવુ ?
- ઈન્સ્યુલીન ટોચવાની સુયોગ્ય પદ્દત
- ઈન્જેક્શન માટે સારી જગ્યા

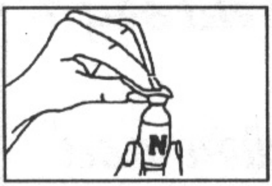
ડૉ. પ્રદીપ તળવલકર
ડાયબેટૉલૉજિસ્ટ

ઈન્સ્યુલીનનું મિશ્રણ કેવી રીતે કરવું ?

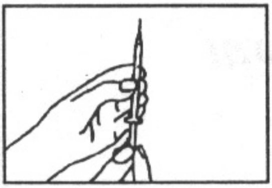
૧. હાત સ્વચ્છ ધોવા. સ્વચ્છતા અતિશય મહત્વાની છે એનાથી રોગજંતિનો પ્રાદુર્ભાવ ટળે છે.



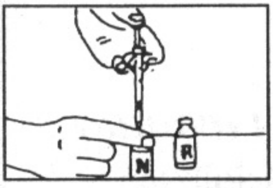
૨. એન પી. એચ. લેંટે અથવા હમઈન્સ્યુલીન એન ઈન્સ્યુલીનની બાટલી બે હથેળી વચ્ચે આડી રાખીને ફેરવવી, બાટલીમાં ધૂંધળૂ ઈન્સ્યુલીન બરાબર મિશ્ર થયુ છે અને વાટલીના તળીયે ઈન્સ્યુલીનના સ્ફટીક રહ્યા નથી એની ખાત્રી કરવી.



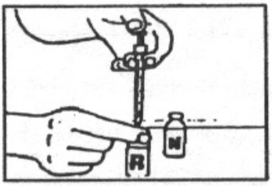
૩. બાટલીનું બુચ સ્પીરીટથી સાફ કરવુ. ધારો કે ***30 યુનિટ ઈન્સ્યુલીન જોઈતિ હોય , એમાં ૨૦ યુનિટ ધુંધળુ ઈન્સ્યુલીન અને ૧૦ યુનિટ પ્લેન એવુ પ્રમાણ હોય.***



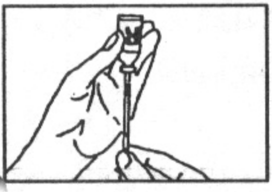
૪. પ્રથમ જેટલુ ધુંધળુ ઈન્સ્યુલીન જોઈએ, એટલી હવા સિરીંજમા લેવી. આપણા ઉદાહરણ પ્રમાણે એ ૨૦ યુનિટ થશે.



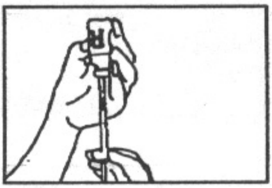
૫. સોય રબરના બુચમાથી ધુંધળા ઈન્સ્યુલીન બાટલીમાં ટોચીને ૨૦ યુનિટ હવા અંદર ધકેલવી વાટલી સીધીજ રાખીને ખાલી સિરીંજ બહાર કાઢવી. ધુંધળુ ઈન્સ્યુલીન સિરીંજમાં ન લેવું.



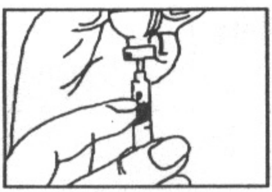
૬. હવે ફરી ૧૦ યુનિટ હવા સિરીંજમાં લઈને પ્લેન ઈન્સ્યુલીનની બાટલીમાં ધકેલો.



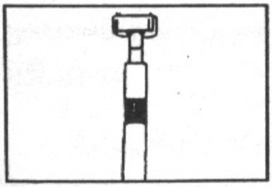
૭. સોય બાટલિમાંજ રહેવા દો, બાટલી ઉલટી કરીને દટ્ટો નીચેની તરફ ખેંચો અને ૧૫ યુનિટ એટલે કે જોઈએ છે. એના કરતા ૫ યુનિટ વધારે ઈન્સ્યુલીન સિરીંજમાં ખેચી લો.



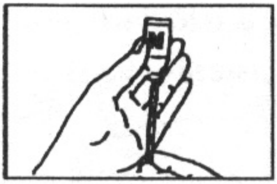
૮. સોય બાટલીમાં જ રાખીને ઉજાસમાં જુઓ સિરીંજમાં પરપોટા નથી એની ખાત્રી કરો. આ હવા ટોચાઁને શરીરમાં જવાથી નુકસાન ન હોય તો પણ જો હવાના પરપોટા ન હોય તોજ ઈન્સ્યુલીનનો ડોઝ બરાબર થશે.



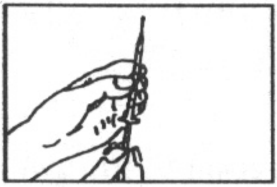
૯. સિરીંજમાંના હવાના પરપોટા કાઢી નાખવા માટે; પરપોટા હશે ત્યાં આંગળીથી થપથપાવો. દટ્ટો થોડો આગળ ધકેલીને હવા બાટલીમાં જવા દો અને પાછો દટ્ટો ખેંચીને બરાબર ૧૦ યુનિટ લો.



૧૦. હવાના પરપોટા પાછા આવે તો ઉપરનીજ પક્રિયા બરાબર ૧૦ યુનિટ ઈન્સ્યુલીન હવાના પરપોટા વગરનું ઈન્સ્યુલીન સીધા પછી સોય બાટલીમાથી બહાર કાઢો.



૧૧. બાટલી ઉલટી પકડીને સોય ધુંધળા ઈન્સ્યુલીનની બાટલીમાં ખોસો. આપનને ૨૦ યુનિટ ધુંધળુ ઈન્સ્યુલીન જોઈએ છે. તમે પહેલાથીજ ૧૦ યુનિટ ઈન્સ્યુલીન સિરીંજમાં લીધુ છે એટલે બને મળીને ૩૦ યુનિટ થશે. હવે સોય કાઢો.

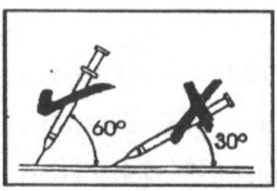


૧૨. ફરીથી હવાના પરપોટા તપાસો. હવે પરપોટા ક્વચિતજ દેખાશે . જો દેખાય તો ભરેલુ ઈન્સ્યુલીન ફેંકી દઈ આખી પ્રક્રિયા ફરીથી કરવી.

ઈન્સ્યુલીન ટોચવાની સુયોગ્ય પધ્દત

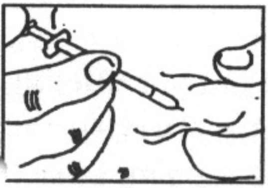
ઈન્જેક્શાન લેત પહેલા ટોચવાની જગ્યા અને હાથ બને સ્વચ્છ હોવા જોઈએ. એના માટે સ્પિરિટ અથવા યુડીકોલન વાપરવું.

૧) એક હાથમા સિરીંજ પકડો બીજા હાથથી ચિમટામાં ચામડી પકડો.

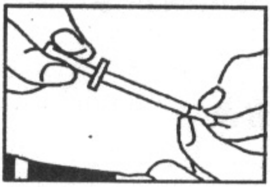


૨) સીરિંજ નો ચામડી સાથે ૬૦ °નો ખૂણો બનાવો એટલે ઈન્સ્યુલીન બહુ ઉપરછલ્લુ નહી અપાશે.

૩) સોયથી ચામડી પર થોડુ દબાણ આપો એટલે ખાડો બનશે.



૪) સોય સંપૂર્ણપણે અંદર જવા દો.



૫) ચામડી છોડી દો અને સિરીંજનો ભાગ પકડો

૬) બીજા હાથથી દટ્ટો થોડો ઉપર કરો. સિરીંજમાં લોહી આવતુ નથી એની ખાત્રી કર્યા પછી સંપૂર્ણ ઈન્સ્યુલીન શરીરમાં પેસે ત્યાસુધી દટ્ટો દબાવો. તરતજ સોય કાઢી લો અને ફરથી ટોચેલી જગ્યાએ થોડુ દબાણ આપા. સિરિંજમાં લોહી આવે તોસોય બહાર કાઢો અને ત્યાંથી ાક ઈંચ લાંબે ટોચો.

ઈન્સ્યુલીન ટોચવાની વેદનાવિરહીત પદ્ધત

ટોચતા પહેલા થોડા મિનિટ ઈન્સ્યુલીનની ચાટલી ફ્રીજમાથી બહા કાઢી રાખવી. ઈન્સ્યુલીનનું તાપમાન હવાના તાપમાનની આસપાસ આવે પછી ટોચવું.

ઈન્સ્યુલીન ટોચતા પહેલા ચામડી નિર્જંતૂક કરવા માટે લગાડેલુ સ્પિરીટ સૂકાવા માટે વે મિનીટ થાભવુ અને પછી ઈન્સ્યુલીન ટોચવું

ઈન્સ્યુલિન ટોચવા માટે ૩૧ નંબરનિ સોય હોય તેવી ડીસપોઝેબલ સિરીંજ વાપરવી. આર્થિક દ્રષ્ટીએ શક્ય હોય તો ઈન્સ્યુલીનનુ પેન વાપરવું.

ઈન્સ્યુલિન ટોચતી વખત ચામડી પાર કરીને એક ફટકામાં ચરબીમાં ખોસવી અને સોયની દિશા બદલવી નહી.

ઈન્જેક્શન ટોચવામાટે સારી જગ્યા

શરીરપર જ્યાં ચાનડિ નીચે ભરપૂર ચરબી હોય અને ચીમટામાં લેવા જેવી હોય એ ભાગ ઈન્જેક્શાન ટોચવા માટે યોગ્ય હોય છે. આગલા સમયે ટોચેલી જગ્યાની ઉપર કે નીચે ટોચો. એકની એક જગ્યા દરવખતે વાપરવાથી ત્યાં બેડોળ ગાંઠ બનશે અને આવી જગ્યાએથી લોહીમાં ઈન્સ્યુલિન પહોંચતા વધારે સમય લાગશે.

નીચેના ચિત્રમાં કેટલિક સારી જગ્યાઓ બતાવી છે.