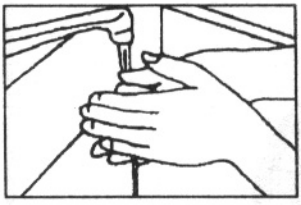
Diabetes Education Forum

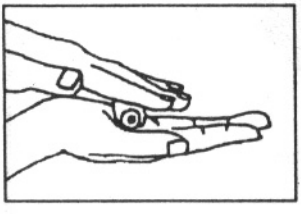
- इन्सुलिन का मिश्रण कैसे बनाये ?
- इन्सुलिन का टिका लगाने का तरीका ।
- टिका लगाने के लिए अच्छी जगहें ।

डॉ. प्रदिप तळवलकर
डायबेटॉलॉजिस्ट

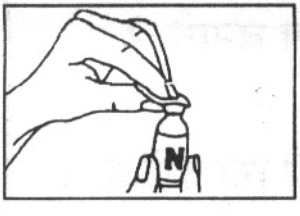
इन्सुलिन का मिश्रण कैसे बनाये ?



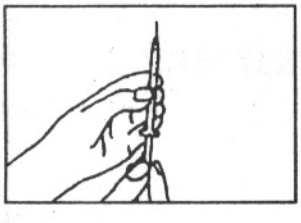
१) हाथों को धो कर साफ करें। क्यों कि शुध्दता महत्त्वपूर्ण है। रोग जंतुओंका प्रादुर्भाव उसीके कारण टल जाता है।



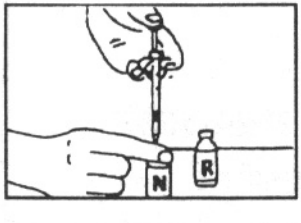
२) धुँधले इन्सुलिन (एन.पी.एच., लेंटे या इन्सुलिन) की बोतल हाथपर अहिस्तेसे आगे - पीछे करें। (हिलाना नही।) बोतल में धुँधलासा इन्सुलिन पूरी तर हसे मिश्रित हुआ है कि नही और तलमे इन्सुलिनके स्फटिक तो कही रह नही गये ना इस की निश्चिती करे।



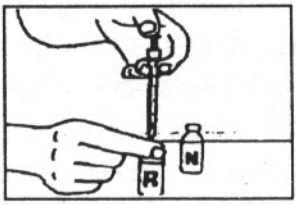
३) हर एक बोतल का रबड़ का ढक्कन स्पिरिटसे साफ करे। मिसाल के तौर पर समझो कि ३० युनिट इन्सुलिन की जरुरत है ।



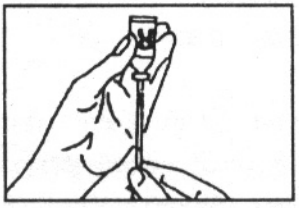
४) पहले जितना धुँधलासा इन्सुलिन चाहिए उतनीही हवा सीरिंजमे भर ले. अपने मिसाल के अनुसार २० युनिट।



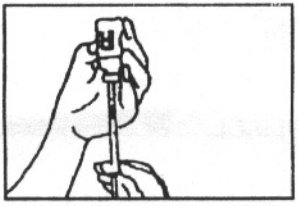
५) धुँधले इन्सुलिन की बोतलके रबड के ढक्कन मे से सुई को अंदर डालकर २० यनिट हवा बोतलमे छोडे । बोतल को सीधा रखकर सीरिंज को बाहर निकाल ले। धुँधले इन्सुलिन को अब भी सीरिंजमे न ले।



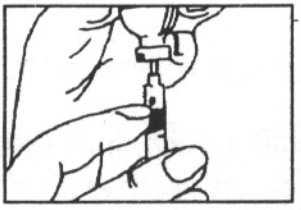
६) अब १० युनिट हवा सीरिंज मे भर लो । और उसे सादे इन्सुलिन के बोतलमे डाल दो ।



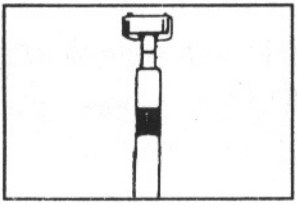
७) सुई को बोतलमे ही रखे। बोतल को उलटा करे। और सीरिंज की दंडी को नीचे खींच ले। और तय किया हुआ प्रमाण मात्रा से ५ युनिट जादा याने कि १५ युनिट इन्सुलिन सीरिंज खींच लों।



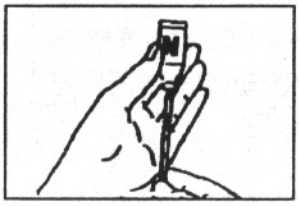
८) सुई को बोतल मे ही रखकर उसे प्रकाशमें पकड कर निश्चित रुपसे देख ले की उसमे हवाकी बूँदे नही है। यद्यपी सुई का टिका लगानेसे हवा शरीर के अंदर जानेसे कोई धोका नही है। फिर भी अगर हवा के बूँदे नही हो तोही इन्सुलिन की मात्रा सही होगी।



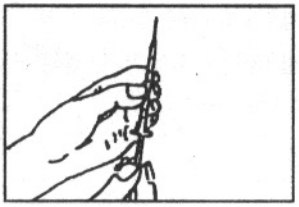
९) हवा की बूँदे सीरिंज मे से निकालने के लिए, जहाँ भी बूँद होगा वहाँ धीरेसे थपथपाए और सीरिंज की दंडी को थोडा आगे धकेल कर हवा को बोतल के अंदर जाने दीजिए और फिर से दंडी को खींचकर १० युनिट बराबर खींचों।



१०) फिरसे अगर हवाकी बूँदे आ गयी तो उपर निर्दिष्ट प्रक्रिया हवा की बूँदों के बिना १० युनिट इन्सुलिन बराबर आने तक करते रहे। अब १० युनिट इन्सुलिन आने के बाद ही सुई को बोतलसे निकालो।



११) धुँधले इन्सुलिन की बोतल को उलटा पकड के सुई को बोतलमे डालो। हम २० युनिट, धुँधलासा इन्सुलिन का इस्तेमाल करनेवाले है। आपने सीरिंज मे पहलेसे ही १० युनिट इन्सुलिन ले लिया है। इसी लिये सीरिंज की दंडी ३० युनिट तक पीछे खींचो। इस तरह दोनो मिलके ३० युनिट हो जायेंगे। अब सुई को बाहर निकालो।

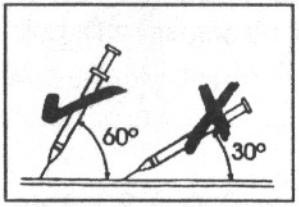


१२) फिरसे हवा की बूँदो को जाचीए । अगर बूँदे दिखाई दे, तो भरे गये सारे इन्सुलिन को फेक दिजिए, और सारी प्रक्रिया फिरसे किजिए ।

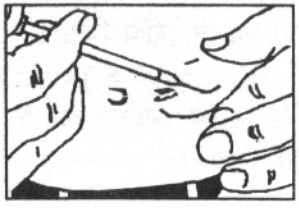
इन्सुलिन सुई का टिका लगाने की सुयोग्य तरीका

टीका लगानेसे पहले टिका लगाने की जगह और हाथ दोंनो को बिल्कुल स्वच्छ रखे। उस के लिए स्पिरीट या युडी कोलन का उपयोग करे।

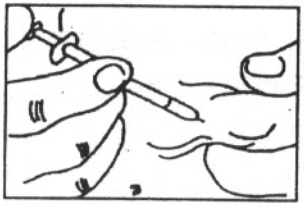
१) सीरिंज को एक हाथ पकड कर दूसरे हाथसे चिमोटी काटकर त्वचा को उँगलियों मे पकड लो।



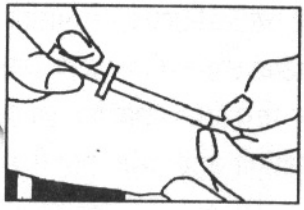
२) सीरिंज त्वचासे ६० अंश कोण मे पकड लो। उससे इन्सुलिन जादा उथला तरीकेसे नही दिया जाएगा।



३) सुईसे त्वचा को हलके से दबा लो ताकि छोटासा गठ्ठा बन जाएगा।



४) सुई को पूर्ण रुपसे अंदर जाने दो।



५) त्वचा को छोडकर सीरिंजका नीचला हिस्सा पकड़ लो।

६) दूसरे हाथसे दंडी को थोडा उपर उठा लो। सीरिंज मे कही खून तो नही आ रहा है इसकी निश्चिती कर लो। उसके बाद इन्सुलिन पूरी मात्रा से शरीर मे जाने तक दंडी को नीचे दबाइये। झटकेसे सुई को बाहर निकालो और जहाँ टिका लगाया उसी जगह पर रुई का छोटा सा तुकडा रख कर जोरसे दबाइये। मालिश ना करे। सीरिंज मे अगर खून आया तो सीरिंज को बाहर निकालिए और उस जगहसे एक इंच दूरी पर टिका लगाईये।

इन्सुलिन का वेदनारहित टिका लगाने का तरीका

- ✧ टिका लगानेसें पहले कुछ देर पहले इन्सुलिन की बोतल प्रशीतक यंत्र से (रेफ्रिजरेटरसे) बाहर निकाल कर रखे। इन्सुलिनका तापमान बाह्य हवा के तापमान के बराबर आने के बाद ही टिका लगाना चाहीए।
- ✧ इन्सुलिन का टिका लगानेसे पहले त्वचा निर्जुंतक रखने के लिए लगाया हुआ स्पिरिट या मद्यार्क (अल्कोहोल) सूखने के लिए २ मिनट रखना चाहिए । उसके बादही इन्सुलिन का टिका लगाए ।
- ✧ इन्सुलिन का टिका लगाने के लिए ३१ नंबर के "डिस्पोजेबल " सुईवाली सीरिंज का उपयोग करना चाहिए। आर्थिक स्थिती अगर अच्छी हो तो इन्सुलिन पेन का उपयोग करें।

- ✧ इन्सुलीन का टिका लगाने के वक्त त्वचा को पार करके एकही झटके मे चर्बी मे घुँसना चाहिए। और सुई की दिशामे बदलाव न करे।

टिका लगाने के लिए अच्छी जगाहें

शरीरमे त्वचा के नीचे - जहाँ जादा चर्बी हो और चिमोटा निकाल ने मे आसानी हो वही हिस्सा टिका लगाने के लिए अच्छा होता है। टिका लगाने की जगह हर रोज बदलते रहिये। पहले जहाँ टिका लगाया उसी के उपर-नीचे टिका लगाइये। एक ही जगह का इस्तेमाल करने से वहाँ खराब गाँठ बन जाएगी और उसी जगह मे से इन्सुलिन खून तक पहुँचने में जादा देर लग जाएगी।

नीचे दिए हुए चित्र मे अच्छी जगहे दिखाअी है।