मधुमेह ज्ञान प्रसारण मंच

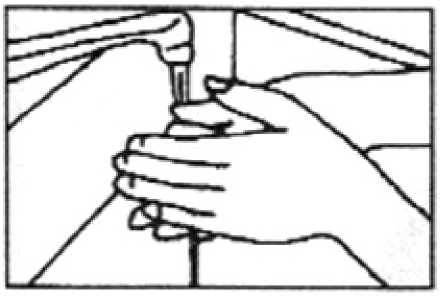
Diabetes Education Forum

- इन्सुलिन कसे मिसळावे
- इन्सुलिन कसे घ्यावे
- इन्सुलिन घेण्याच्या योग्य जागा

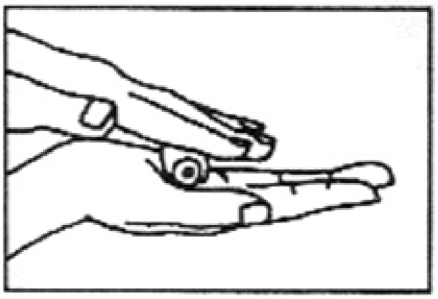
डॉ. प्रदिप तळवलकर

डायबेटॉलॉजिस्ट

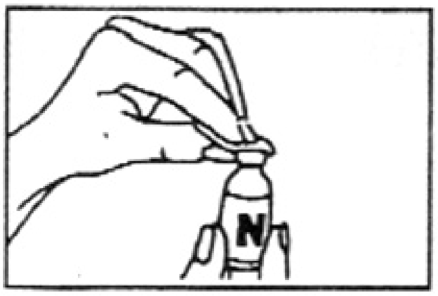
इन्शुलिनचे मिश्रण कसे करावे ?



१) हात स्वच्छ धुवावे. स्वच्छता अतिमहत्त्वाची. त्यामुळे रोगजंतूंचा प्रादुर्भाव टळतो.

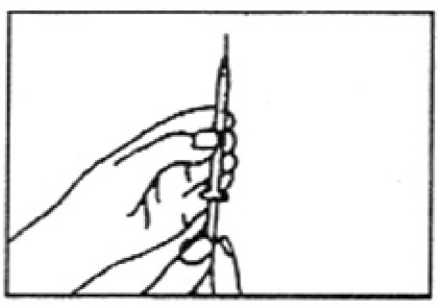


२) हातावर ढगाळ (एन.पी.एच., लेंटे अथवा हमन्शुनिन एन;) इन्शुलिनची बाटली हळूहळू पुढे-मागे करावी (हलवू नये). बाटलीत ढगाळ इन्शुलिन पूर्णपणे मिसळले आहे, आणि तळाला इन्शुलिनचे स्फटिक राहिले नाहीत ना, याची खात्री करावी.

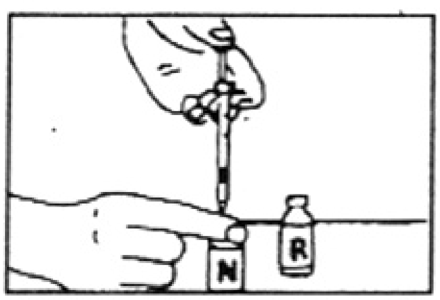


३) प्रत्येक बाटलीचे रबरी बूच स्पिरिटने साफ करावे.

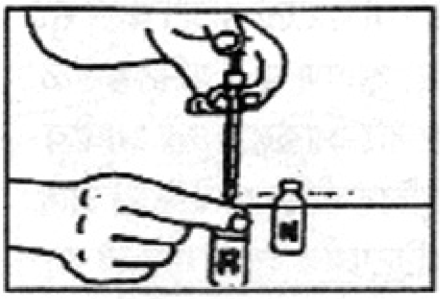
उदा. समजा, ३० युनिट इन्शुलिन हवे आहे - २० युनिट ढगाळ इन्शुलिन आणि १० युनिट प्लेन इन्शुलिन.



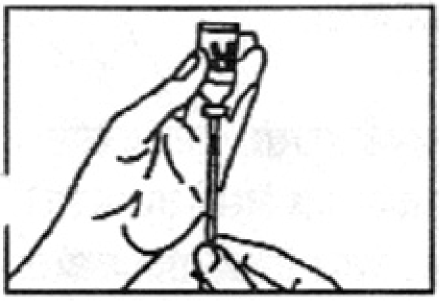
४) प्रथम जितके ढगाळ इन्शुलिन हवे आहे तेवढी हवा सीरिंजमध्ये घ्यावी. आपल्या उदाहरणाप्रमाणे २० युनिट



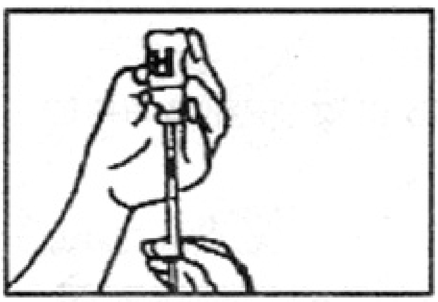
५) सुई रबराच्या बुचामधून ढगाळ इन्शुलिनच्या बाटलीत टोचून २० युनिट हवा आत ढकलावी. बाटली सरळ ठेवून सीरिंज बाहेर काढावी. अजून ढगाळ इन्शुलिन सीरिंजमध्ये घेऊ नये.



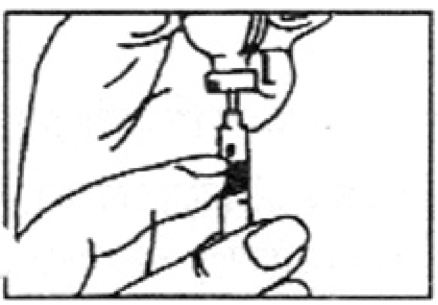
६) आता १० युनिट हवा सीरिंजमध्ये घ्या आणि प्लेन इन्शुलिनच्या बाटलीत भरा.



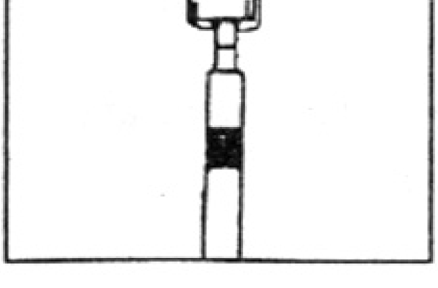
७) सुई बाटलीतच राहू द्या. बाटली उलटी करा. दट्ट्या खाली खेचा आणि १५ युनिट म्हणजे ठरल्यापेक्षा ५ जुनिट जास्त इन्शुलिन सीरिंजमध्ये खेचून घ्या.



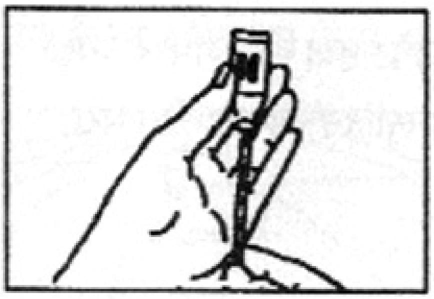
८) बाटलीत सुई असतानाच ती प्रकाशात धरुन सीरिंजमध्ये बुडबुड नाहीत ना, याची खात्री करा. जरी ही हवा शरीरात टोचली गेल्याने धोका नसला तरी जर हवेचे बुडबुडे नसले तरच इन्शुलिनचा डोस नेमका होईल.



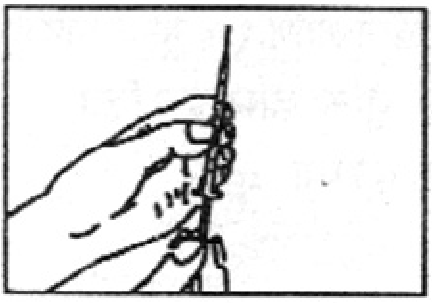
९) सीरिंजमध्ये हवेचे बुडबुडे काढून टाकण्यासाठी हवेचा बुडबुडा असेल तेथे सीरिंजवर टिचक्या मारा. दट्ट्या थोडा पुढे ढकलून हवा बाटलीत जाऊ द्या आणि परत दट्ट्या ओढून बरोबर १० युनिट खेचून घ्या.



१०) हवेचे बुडबुडे परत आल्यास परत वरचीच प्रक्रिया - बरोबर १० युनिट इन्शुलिन हवेच्या बुडबुड्याशिवाय येईतोपर्यंत - करा. आता १० युनिट इन्शुलिन आल्यानंतर सुई बाटलीतून काढा.



१ १) ढगाळ इन्शुलिनची बाटली उलटी धरुन सुई बाटलीत घाला. आपण २ ० युनिट ढगाळ इन्शुलिन वापरणार आहोत. तुम्ही आधीच दहा युनिट इन्शुलिन सीरिंजमध्ये घेतले आहे, म्हणून ३ ० युनिटपर्यंत दट्ट्या मागे खेचा, म्हणजे दोन्ही मिळून ३ ० युनिट होतील. आता सुई बाहेर काढा.

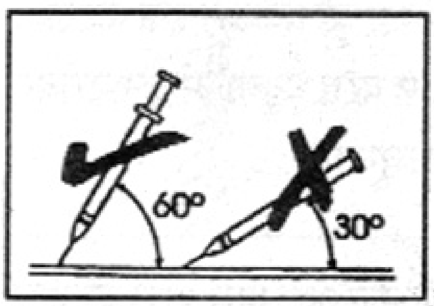


१ २) परत हवेचे बुडबुडे तपासा. आता बुडबुडे क्वचितच दिसतील. जर दिसले तर भरलेले इन्शुलिन फेकून देऊन सगळी प्रक्रिया परत करावी.

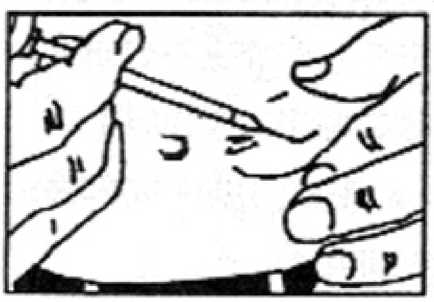
इन्शुलिन टोचण्याची सुयोग पध्दत

इंजेक्शन घेण्यापूर्वी टोचण्याची जागा आणि हात ही दोन्ही स्वच्छ असू द्या. स्पिरिट अथवा युडीकोलन वापरावे.

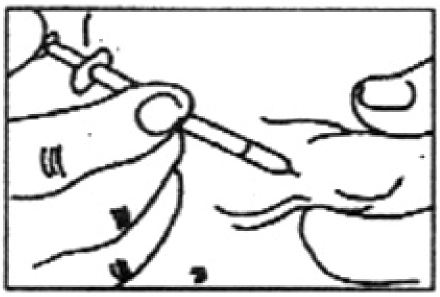
१) एका हातात सिरींज धरुन दुसऱ्या हाताने चिमटा काढून कातडी बोटांत पकडा.



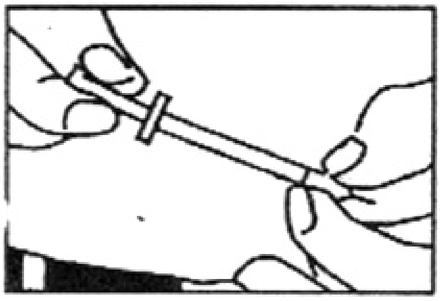
२) सिरींज कातडीशी ६ ० अंश कोनातून धरा, म्हणजे इन्शुलिन खूप उथळपणे दिले जाणार नाही.



३) सुईने कातडी हळूच दाबा, म्हणजे थोडा खळगा तयार होईल.



४) सूई पूर्णपणे आत जाऊ द्या.



५) कातडी सोडून सिरिंजचा खालचा भाग पकडा.

६) दुसऱ्या हाताने दट्ट्या थोडा वर उचला. सीरिंजमध्ये रक्त येत नाही याची खात्री केल्यानंतर संपूर्ण इन्शुलिन शरीरात जाईपर्यंत दट्ट्या खाली दाबा. पटकन सुई काढून घ्या आणि कापसाच्या बोळ्याने टोचल्या जागेवर काही क्षण जोरात दाब द्या. चोळू नका. सिरींजमध्ये रक्त आल्यास सुई बाहेर काढा आणि तिथून एक इंच दूर टोचा.

इन्शुलिन टोचण्याची वेदनाविरहित पध्दत

- ✧ टोचण्यापूर्वी काही मिनिटे इन्शुलिनची बाटली शीतकपाटातून बाहेर काढून ठेवावी. इन्शुलिनचे तापमान हवेतील तापमानाच्या आसपास आल्यावर टोचावे.
- ✧ इन्शुलिन टोचण्यापूर्वी चामडी निर्जंतुक करण्यासाठी लावलेले स्पिरिट किंवा अल्कोहोल वाळण्यासाठी २ मिनिटे थांबावे. त्यानंतर इन्शुलिन टोचावे.
- ✧ इन्शुलिन टोचण्यासाठी ३१ नंबरची सुई असलेली "डिसपोझेबल" सिरींज वापरावी. आर्थिकदृष्ट्या शक्य असल्यास इन्शुलिनचे पेन वापरावे.
- ✧ इन्शुलिन टोचताना चामडी पार करुन चरबीत एका झटक्यात शिरावे आणि सुईची दिशा बदलू नये.

इंजेक्शन टोचण्यासाठी चांगल्या जागा

शरीरावर जेथे कातडीच्या खाली भरपूर चरबी असेल आणि चिमटा काढणे सोपे जाईल तो भाग टोचण्यायोग्य असतो. रोज टोचण्याची जागा बदला, आदल्या वेळीच्या जागेच्या वर किंवा खाली टोचा. सारखी तीच जागा वापरल्यास तेथे बेडौल गाठ तयार होईल आणि अशा जागेतून रक्तात पोहोचण्यास इन्शुलिनचा जास्त वेळ लागेल.

पुढील चित्रात काही चांगल्या जागा दाखविल्या आहेत :