Commencing Insulin Therapy: *Bengali*

ইনসুলিন থেরাপি শুরু করছি

Great state. Great opportunity.

Queensland Government

Commencing Insulin Therapy: *Bengali*
05/2014

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013

ক্রিয়েটিভ কমনস এ্যাট্রিবিউশন নো ডেরাইভেটিভস ৩.০ অষ্ট্রেলিয়া(Creative Commons Attribution No Derivatives 3.0 Australia) লাইসেন্সের অধীনে এই কাজ লাইসেন্সকৃত। এই লাইসেন্সের অনুলিপি দেখতে, দেখুন http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en. মূল কথা, আপনি ষ্টেটওয়াইড ডায়াবেটিস ক্লিনিক্যাল নেটওয়ার্ক, ক্লিনিক্যাল এ্যাকসেস এবং রিডিজাইন ইউনিট, ডিপার্টমেন্ট অব হেল্থ, কুইন্সল্যাণ্ড হেল্থকে স্বীকৃতি দান করে এবং লাইসেন্সর শর্তাবলী পালন করে স্বাধীনভাবে এই দলিলের বর্তমান ধরণের অনুলিপি তৈরি বা আদান প্রদান কতে পারেন। আপনি এই দলিলে কোন প্রকারের পরির্তন বা এটাকে উপযোগী করতে পারবেন না।

আরো তথ্যর জন্য Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, ইমেইল CARU@health.qld.gov.au, ফোন (07) 3646 9872.
এই লাইসেন্সের সুযোগের বাইরে কোন বিষয়ে অনুমতির জন্য যোগাযোগ করুনঃ Intellectual Property Officer, Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, ইমেইল ip_officer@health.qld.gov.au, ফোন (07) 3328 9862.

ইনসুলিন কি করে?

গর্ভাবস্থায় রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে নারীগণ দুই থেকে তিন গুণ অধিক ইনসুলিন তৈরী করেন। ইনসুলিন হচ্ছে অগ্ন্যাশয় দ্বারা প্রস্তুত এক প্রকার হরমোন, যা রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা হ্রাস করে। ইনসুলিন একটি চাবির মত কাজ করে, জীবকোষ উন্মুক্ত করে আমাদের রক্ত থেকে গ্লুকোজকে কর্মশক্তি হিসাবে ব্যবহারের জন্য প্রবেশ করতে দেয়।

গর্ভাবস্থায় ইনসুলিনের প্রয়োজনীয়তা

গর্ভাবস্থায় গর্ভফুলের হরমোন অধিক পরিমাণে প্রস্তুত হয়। যদিও এই সব হরমোন আপনার শিশুর চলমান মঙ্গলের জন্য জরুরী,সেগুলো আপনার দেহস্থিত ইনসুলিনের প্রভাবের বিরোধিতা করে (ইনসুলিন বিরোধিতা)। কোন কোন নারীর জন্য, স্বাস্থ্যসম্মত সুষম খাদ্য গ্রহণই তাঁদের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সুস্থিত রাখার জন্য যথেষ্ট নয়।

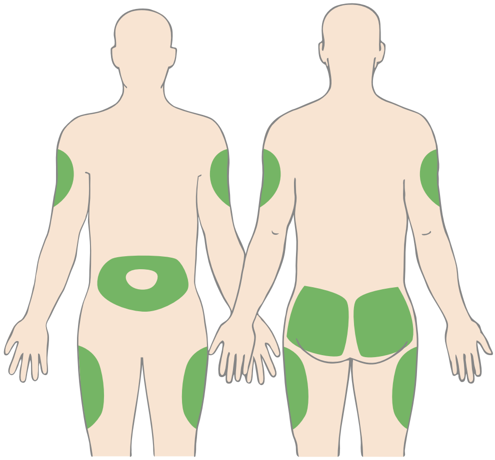
টাইপ ২ বহুমূত্রভোগী অধিকাংশ নারীর এবং গর্ভধারণজনিত বহুমূত্রভোগী নারীদের অনধিক ৫০ শতাংশের গর্ভধারণকালে রক্তে স্বাভাবিক গ্লুকোজের মাত্রা বজায় রাখার জন্য ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়া প্রয়োজন হবে। আপনি যে ইনসুলিন ইনজেকশন দিয়ে নিবেন তা হুবহু আপনার শরীরে তৈরী ইনসুলিনের মত এবং আপনার শরীরে তৈরী ইনসুলিনের মতই কাজ করে। ইনজেকশন দিয়ে দেওয়া ইনসুলিন আপনার শরীরের কোন ক্ষতি করবে না।

ইনসুলিন চিকিৎসা গর্ভধারণজনিত বহুমূত্রভোগী নারীদের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমানোর জন্য দেওয়া হয়। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক বিস্তারের মধ্যে রেখে, আপনার গর্ভধারণজনিত জটিলতা এড়ানো যায়। ইনসুলিন থেরাপি গ্রহিতা অধিকাংশ গর্ভধারণজনিত বহুমূত্রভোগী নারীগণ প্রসব-বেদনা শুরু হলে তাঁদের ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়া বন্ধ করতে পারেন।

ইনসুলিনের প্রকার

বিভিন্ন প্রকারের ইনসুলিন পাওয়া যায় যা বিভিন্ন সময়কাল স্থায়ী হয়। আপনার ডাক্তার আপনার প্রয়োজনমত যেটা সর্বাধিক উপযোগী তার ব্যবস্থাপত্র দিবেন। একটি ইনসুলিন পেন বা সিরিঞ্জ ও সূঁচ দিয়ে ইনসুলিন দেওয়া যেতে পারে। সাধারণত ইনসুলিন দেওয়া অল্প মাত্রায় শুরু করা হয় এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক মাত্রায় নেমে না আসা পর্যন্ত তা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি করা হয়। এই প্রক্রিয়া ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়।

ইনজেকশনের স্থান



ইনসুলিন ইনজেকশন মাংসপেশী, শিরা এবং ধমনী এড়িয়ে চামড়ার নিচে মুদ্রত জীবকোষের মধ্যে দেওয়া হয়। যে সব অঞ্চলে নিরাপদে ইনজেকশন দেওয়া যায় তা হচ্ছেঃ **উরু, তলপেট, বাহু এবং নিতম্ব**। গর্ভধারণকালে তলপেট এবং উরু হচ্ছে ইনজেকশন দেওয়ার অনুমোদিত স্থান। আপনার গর্ভাবস্থার ক্রমাগ্রগতিতে, আপনি শুধু উরুর ব্যবহারই অধিকতর আরামদায়ক মনে করতে পরেন। উরুর ভিতরের দিকে বা জঙ্ঘার সন্নিকটে ইনজেকশন দেওয়া এড়িয়ে চলুন। বিভন্ন ইনজেকশন দেওয়ার স্থানে বিভন্ন বিশোষণের হার বর্তমান। অতএব প্রত্যহ ইহা শরীরের একাংশ হতে অন্য অংশে আবর্তিত করা যুক্তিযুক্ত নয়। ইনজেকশন দেওয়ার অঞ্চলের মধ্যে ইহা আবর্তিত করা গুরুত্বপূর্ণ যেমন, উরুর ভিতরের দিকের অঞ্চলে।

- আপনি যদি প্রত্যহ দুই বা ততোধিক ইনজেকশন নেন, তাহলে সকাল ও বিকালের জন্য স্থান নির্ণয় করুন (যেমন, সকালের স্থানঃ বাম উরু, বিকালের স্থানঃ ডান উরু)।
- উরুর উর্ধ স্থান থেকে শুরু করুন এবং প্রতিদিন ২-৩ সেমি (এক ইঞ্চি) নিচে যেতে থাকুন। যখন আপনি হাঁটু থেকে হাতের প্রসার পরিমান নিকটে পৌঁছেছেন, তখন নূতন সারি শুরু করুন। আরামদায়ক পরিসরের মধ্যে সারি চালিয়ে যান।
- প্রায় চার সপ্তাহ পর এই চক্রের পূনরাবৃত্তি করা প্রয়োজন হবে।

এরূপ চক্রাকারের নিদর্শন অনুসরণ করলে আপনি সমস্যা প্রতিরোধ করবেন, যা একই জায়গায় বার বার ইনজেকশন দেওয়ার জন্য সৃষ্টি হতে পরে। ইনজেকশন দেওয়ার কোন স্থানে পোড়া, গর্ত, ব্যাথাজনিত রঙ বদল, বা স্ফীতি দেখা দিলে তা আপনার বহুমূত্র শিক্ষক বা ডাক্তারকে জানানো উচিৎ।

আপনার ইনসুলিন প্রদানের যন্ত্রটিকে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করা

১। মাত্রা নির্ণায়ককে শূন্যতে স্থাপন করুন।

২। ডায়ালের সাহায্যে দুই একক ইনসুলিন তুলে নিন।

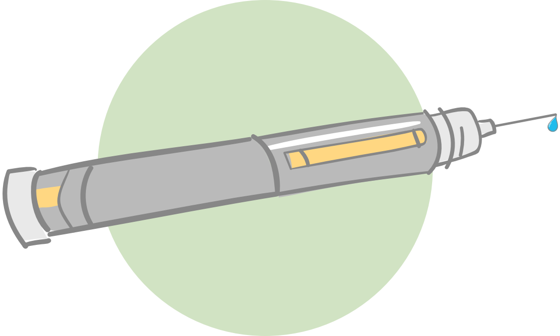
৩। যন্ত্রটিকে সূঁচ উর্ধমূখী করে ধরুন এবং বুদবুদ দূর করার জন্য মৃদুভাবে টোকা দিন।

৪। যন্ত্রটির বোতামে চাপ (ঠেলা) দিন।

৫। সূঁচের ডগায় এক ফোঁটা ইনসুলিন দেখা দেওয়া উচিৎ।

৬। যদি ক্ষুদ্র ফোঁটা না দেখা দেয়, তাহলে উপরের পদক্ষেপগুলির পুনরাবৃত্তি করুন যতক্ষণ না সূঁচের ডগায় ইনসুলিনের ফোঁটা দেখা দেয়।

আপনার বহুমূত্র শিক্ষক বা ডাক্তার আপনাকে পদে পদে শিক্ষা দিবেন এবং কি ভাবে ইনসুলিন তুলতে এবং প্রয়োগ করতে হয় তা দেখাবেন।



ইনজেকশন দেবার কৌশল

১। হাত ধুয়ে নিন।

২। ইনজেকশন দেবার যন্ত্রে বা সিরিঞ্জে সূঁচ যুক্ত করুন।

৩। প্রতি ইনজেকশনের আগে ইনসুলিনের উপচে পড়া নিশ্চিত করে সূঁচে ইনসুলিন পূর্ণ করুন।

৪। স্থান নির্বাচন করুন।

৫। ইনসুলিন ইনজেকশন দিন – যন্ত্রের দণ্ড মৃদু ভাবে পুরোপুরি নিচের দিকে ঠেলে দিন।

৬। ৫ থেকে ১০ সেকেণ্ড গণনার সময়কাল অপেক্ষা করুন।

৭। সূঁচ সরিয়ে নিন এবং ধারাল বস্তুর আধারে ফেলে দিন।

কেবলমাত্র কোন নির্দিষ্ট মাপের সূঁচ ব্যবহারের সময় ইনজেকশনের স্থানে সামান্য চামড়া খুঁচিয়ে তোলার প্রয়োজন হয়।

☐ চিমটি কাটা নয় = ৪ মিলিমিটার সূঁচ

☐ চিমটি কাটা = ৫ মিলিমিটার সূঁচ বা বৃহত্তর

সূঁচ অপসারণের আগে ইনজেকশনের স্থান হতে চিমটি মুক্ত করুন।

ইনসুলিনের পরিচালনা

গুদামজাত করা

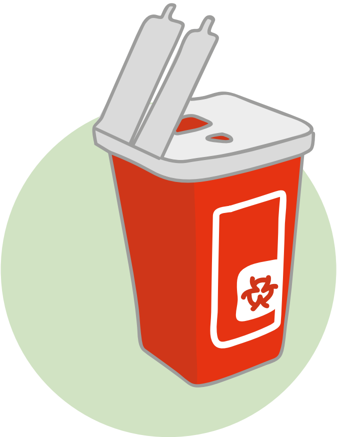
- অব্যবহৃত ইনসুলিন হিমাগারে ২°-৪°সেলসিয়াস তাপমাত্রায় সঞ্চিত রাখতে হবে। ফ্রীজারে গুদামজাত করবেন না।
- ইনসুলিনের পেনফিলস/কার্টরিজ ব্যবহারকালে কক্ষের তাপমাত্রায় সঞ্চিত রাখা যায়।
- উত্তাপ ইনসুলিন বিনষ্ট করে অতএব ইহা গাড়িতে বা যেখানে তাপমাত্রা ৪০°সেলসিয়াস উত্তীর্ণ হয় এরূপ কোন স্থানে রাখবেন না।
- ইনসুলিন সরাসরি সূর্যালোকে উন্মুক্ত করা উচিৎ নয়।
- মেয়াদ শেষের তারিখ লক্ষ্য করুন।
- ব্যবহার করা ইনসুলিন খোলার এক মাস পর ফেলে দিন।

ভ্রমণ

- ইনসুলিন তাপ-অপরিবাহী আধারে সঞ্চিত রাখুন।
- কোন বরফের খণ্ড ব্যবহার করবেন না।
- যদি বিমান ভ্রমণ করছেন - আপনার স্বাস্থ্য দেখাশোনার কর্মিদলের থেকে একটি চিঠি নেওয়া প্রয়োজন যেন আপনি আপনার ইনসুলিন ও সূঁচ নিয়ে বিমানে আরোহন করতে পারেন।

গাড়ি চালানো

- আপনি যে এখন ইনসুলিন নিচ্ছেন তাই গাড়ি চালানোর সময় আপনার সতর্ক হওয়া প্রয়োজন।
- আপনাকে আপনার স্থানীয় যানবাহন পরিদপ্তরকে জানাতে হবে যে আপনি ইনসুলিন নিচ্ছেন - টাইপ ১ ও টাইপ ২ বহুমূত্রের জন্য মাত্র। ইহা প্রয়োজন নয় যদি আপনি GDM ভোগী হন ও ইনসুলিন শুরু করছেন।
- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন - আপনার ডাক্তারী ছারপত্র প্রয়োজন হতে পারে।
- গাড়ি চালান শুরু করার আগে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন - অনুমোদন করা হচ্ছে যে গাড়ি চালানোর জন্য আপনার মাত্রা হচ্ছে '৫'।
- হাইপোগ্লাইকেমিয়া (রক্তে কম গ্লুকোজের মাত্রা) আপনার নিরাপদে গাড়ি চালানোর দক্ষতাকে খর্ব করতে পারে।
- গাড়িতে কর্বোহাইড্রেটপূর্ণ জলখাবার রাখা বুদ্ধির কাজ হবে।
- যদি অনুভব করেন যে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম তাহলে তৎক্ষণাৎ রাস্তা থেকে বেড়িয়ে যান ও গাড়ি থমান।
- হাইপোগ্লাইকেমিয়ার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করুন এবং আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা না করা পর্যন্ত এবং তা ৫এর বেশী নাহলে গাড়ি চালাবেন না।
- গাড়ি চালানোর সময় সর্বদা পরিমাপনযন্ত্র সঙ্গে রাখবেন।



সূঁচ ফেলার ব্যবস্থা

অনুমোদিত ধারাল বস্তুর আধার খুচরা বিক্রির ফার্মাসিতে বা Diabetes Australia, কুইন্সল্যাণ্ড থেকে কেনা যায়।

সূঁচ ও ধারাল বস্তুর আধার ফেলার জন্য আবর্জনা ফেলার স্থান সম্বন্ধে আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

হাইপোগ্লাইকেমিয়া (রক্তে কম চিনির মাত্রা)

ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়া শুরু করার পর দেওয়া ইনসুলিনের পরিমাণ, আপনার খাদ্য গ্রহণ ও শারীরিক কাজকর্ম করার পরিমাণের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা প্রয়োজন হবে।

হাইপোগ্লাইকেমিয়ার সবচেয়ে সাধারণ করণগুলি হচ্ছেঃ

- না খাওয়া, অপর্যাপ্ত বা বিলম্বিত ভোজন।
- অসাধারণ পরিমাণে ব্যায়াম।
- প্রয়োজনের অতিরিক্ত মাত্রার ইনসুলিন।
- মাদক পানীয় গ্রহণ, বিশেষ করে খালি পেটে (গর্ভাবস্থায় মদ্য পান অনুমোদিত নয়)।

গর্ভধারণজনিত বহুমূত্রভোগী নারীদের চিকিৎসার জন্য স্বল্প মাত্রার ইনসুলিন ব্যবহার করা হয় বলে এতে কোন প্রকার গুরুতর প্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা নাই।

হাইপোগ্লাইকেমিয়ার আলামতগুলিতে অন্তর্ভূক্তঃ

- মাথাধরা বা মাথা ঝিম ঝিম করা
- কম্পিত, স্খলিতপদ হওয়া
- ঠোঁট ও আঙ্গুলে ঝিঁ ঝিঁ ধরা
- বমি বমি ভাব
- ঘাম হওয়া, শীতল ও চটচটে বোধ
- ক্ষুধা বোধ।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নির্ণয়ের জন্য রক্তে গ্লুকোজ নির্ণয়ের পরীক্ষা করুন – যদি তা ৪.০ বা নিচে হয় তাহলে আপনি হাইপোগ্লাইকেমিয়ার আলামতের অভিজ্ঞতা লাভ করছেন এবং নিচের যে কোন একটি কাজ করুনঃ

- এক গ্লাস কোমল পানীয় বা খেলাধুলার পানীয় (ডায়েট কোমল পানীয় নয়)
- সাতটি গ্লুকোজের জেলিবীন
- স্তূপাকার পূর্ণ তিন চা চামচ চিনি বা মধু পানিতে দ্রবীভূত
- ১০০ মিলিলিটার লুকোজেড।

যদি ১৫ মিনিট পরও আপনার আলামতের উন্নতি না হয় এবং আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৪.০ এর নিচে থাকে তাহলে দ্রুত আরেক দফা মুক্ত কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করুন। যখন ভাল বোধ করেন, এবং যদি তখন ভোজনের সময় না হয়, দীর্ঘ কাল স্থায়ী কোন কার্বোহাইড্রেট (কম GI) ভক্ষণ করুন, উদাহরণ স্বরূপঃ

- এক টুকরা তাজা ফল, যেমন আপেল বা কমলা
- মালটিগ্রেন রুটি বা ফ্রুট রুটির স্যাণ্ডউইচ
- এক গ্লাস কম চর্বির দুধ।

চরম হাইপোগ্লাইকেমিয়া বিভ্রান্তি সৃষ্টি করতে পারে এবং জ্ঞান হারানো ঘটাতে পারে। যদিও কদাচিৎ ঘটে, আপনার পরিবারবর্গের সজাগ থাকা উচিৎ যে যদি চরম হাইপোগ্লাইকেমিয়া ঘটে এবং আপনি জ্ঞান হারান, তাঁরা অবশ্যই অবিলম্বে এ্যাম্বুলেন্স ডাকবেন। এরূপ পরিস্থিতিতে তাঁদের আপনাকে খাদ্য বা পানীয় দেবার **চেষ্টা করা উচিৎ নয়**.

নিম্নলিখিত সরল পথনির্দেশ কোন ‘হাইপো’ নিবারণে বা সত্বর ব্যবস্থা গ্রহনে সাহায্য করতে পারে।

- নিয়মিতভাবে কার্বোহাইড্রেট ভক্ষণ করুন।
- আপনার ঔষধপত্র সাবধানতার সঙ্গে ব্যবহার করুন।
- যদি অসাধারণ পরিমাণ ব্যায়ামে লিপ্ত হন তবে অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ করুন।
- সর্বদা কোন চিনিযুক্ত খাদ্য যেমন জেলিবীন আপনার সঙ্গে রাখুন।
- দীর্ঘস্থায়ী কার্বোহাইড্রেটও সঙ্গে রাখুন, যেমন ভোজনে দেরী হলে খাবার জন্য ফল।
- সর্বদা আপনার পরিচয়পত্র সঙ্গে রাখুন।
- সর্বদা আপনার রক্তে গ্লুকোজ মাপার যন্ত্র সঙ্গে রাখুন।

গর্ভধারণকালীন বহুমূত্র রোগে ইনসুলিন থেরাপির ব্যবহার অত্যন্ত মূল্যবান একটি চিকিৎসার উপায় যখন খাদ্যের পরিবর্তন ও শারীরিক কাজকর্ম গর্ভধারণের জন্য অনুমোদিত বিস্তারের মধ্যে গ্লুকোজের মাত্রা অর্জন করা সম্ভব হয় নাই।

আপনার স্বাস্থ্য দেখাশোনার কর্মিদল গর্ভাবস্থাকালে আপনার ইনসুলিন থেরাপির ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করতে আপনাকে চলমান সহযোগীতা ও প্রশিক্ষণ দান করবেন।

প্রয়োজনীয় তথ্য

BD – **www.bd.com**

Novonordisk – **www.novonordisk.com.au**

Diabetes Australia (Victoria) – **www.diabetesvic.org.au**

Great state. Great opportunity.