

Commencing Insulin Therapy: *Hindi*

इंसुलिन उपचार शुरु करना

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



इस काम के लिये Creative Commons Attribution
No Derivatives 3.0 Australia लाइसेंस के अन्तर्गत आधिकारिक अनुमति दी
गई है। इस लाइसेंस की एक प्रति देखने के लिये,
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en> पर जायें।
एक सार रूप में, आप यह काम इसके वर्तमान स्वरूप में नकल तथा संचारित करने के लिये स्वतंत्र हैं,
जब तक कि आप इसका श्रेय स्टेटवाइड डायबिटीज क्लिनिकल नेटवर्क, क्लिनिकल एक्सस
तथा रीडिजाइन युनिट, स्वास्थ्य विभाग, क्वीन्सलैण्ड हेल्थ को दें तथा इस लाइसेंस की शर्तों का
पालन करें। आप इस दस्तावेज में किसी भी प्रकार से बदलाव या अनुकूलन (रूपान्तरण) नहीं ला सकते।

अधिक जानकारी के लिये Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator,
Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001 से संपर्क
करें, ईमेल CARU@health.qld.gov.au, फोन (07) 3646 9872। इस लाइसेंस के विषय क्षेत्र से बाहर अनुमति
के लिये संपर्क: Intellectual Property Officer, Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001,
ईमेल ip_officer@health.qld.gov.au, फोन (07) 3328 9862

इन्सुलिन क्या करता है?

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में रक्त ग्लूकोज का स्तर सामान्य बनाये रखने के लिये दो तीन गुना अधिक इन्सुलिन बनता है। इन्सुलिन अग्राशय (पाचक ग्रन्थि) द्वारा बनाया जाने वाला एक हार्मोन होता है जो रक्त ग्लूकोज स्तर को कम करता है। इन्सुलिन, हमारे भोजन से ग्लूकोज को कोशिकाओं में पहुँचाने के लिये एक चाबी तरह काम करता है ताकि उस ग्लूकोज का उपयोग ऊर्जा के लिये हो सके।

गर्भावस्था के दौरान इन्सुलिन आवश्यकतायें

गर्भावस्था के दौरान Placental (आंवल संबंधी) हार्मोन्स ज्यादा मात्रा में बनते हैं। एक तरफ जबकि ये हार्मोन्स आपके शिशु के निरंतर अच्छे स्वास्थ्य के लिये जरूरी होते हैं, लेकिन दूसरी तरफ ये आपके शरीर में इन्सुलिन के प्रभाव (इन्सुलिन प्रतिरोधकता) में बाधा डालते हैं। कुछ महिलाओं में, समान रक्त ग्लूकोज स्तर बनाये रखने के लिये, एक स्वस्थ तथा संतुलित आहार खाना पर्याप्त नहीं होता।

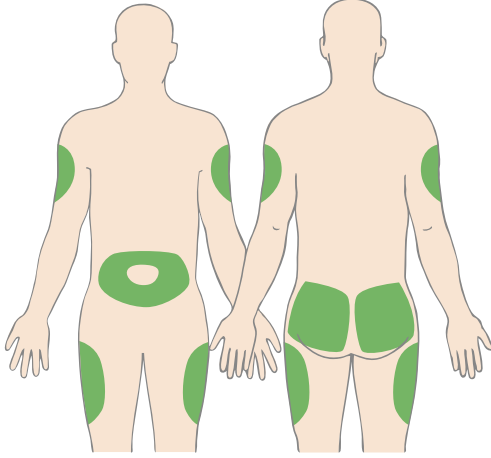
टाइप 2 डायबिटीज वाली अधिकांश महिलाओं तथा गर्भावस्था के दौरान होने वाले डायबिटीज (gestational) वाली 50 प्रतिशत महिलाओं को, गर्भावस्था के दौरान रक्त ग्लूकोज स्तर बनाये रखने के लिये इन्सुलिन के इंजेक्शन्स की आवश्यकता होगी। इंजेक्शन द्वारा लिया जाने वाला इन्सुलिन बिल्कुल उसी तरह का होता है जैसा आपके शरीर में बनता है और यह उसी तरीके से काम करता है जैसे आपके शरीर में बना इन्सुलिन करता है। इंजेक्शन से लिया गया इन्सुलिन आपके शिशु के लिये हानिकारक नहीं होगा।

गर्भावस्था के दौरान होने वाले डायबिटीज (gestational) वाली महिलाओं में, गर्भावस्था के दौरान रक्त ग्लूकोज स्तर कम करने के लिये इन्सुलिन उपचार किया जाता है। आपके रक्त ग्लूकोज का स्तर सामान्य सीमा के भीतर रखकर, आपकी गर्भावस्था के दौरान जटिलताओं को टाला जा सकता है। गर्भावस्था के दौरान होने वाले डायबिटीज (gestational) वाली जिन महिलाओं को इन्सुलिन उपचार की आवश्यकता होती है उनमें से अधिकांश महिलायें प्रसव पीड़ा के समय इन्सुलिन इंजेक्शन्स लेना बन्द कर सकती हैं।

इन्सुलिन के प्रकार

इन्सुलिन के विभिन्न प्रकार होते हैं जो अलग अलग समयावधि तक प्रभावशाली रहते हैं। आपका डॉक्टर आपकी आवश्यकताओं के अनुसार, सबसे उचित प्रकार का इन्सुलिन प्रिसक्राइब करेगा (बतायेगा)। इन्सुलिन को एक इन्सुलिन पेन या एक सुई तथा नीडल काम में लेते हुए लगाया जा सकता है। शुरु में इन्सुलिन को थोड़ी मात्रा में लेकर धीरे-धीरे उसकी मात्रा तब तक बढ़ाना जब तक कि रक्त ग्लूकोज का स्तर गिरकर सामान्य रेंज (सीमा) में न आ जाये, एक साधारण बात है। यह प्रक्रिया हर व्यक्ति में अलग होती है।

इन्जेक्शन स्थल



इन्सुलिन के इन्जेक्शन, नसों, शिराओं तथा धमनियों को बचाते हुए, त्वचा के नीचे वाले (subcutaneous) ऊतकों में लगाये जाते हैं। जिन हिस्सों में यह इन्जेक्शन सुरक्षित रूप से लगाया जा सकता है वे हैं: **जांघें, पेट (abdomen), भुजायें तथा नितम्ब (कूल्हे)**। गर्भावस्था के दौरान इस इन्जेक्शन के लिये सिफारिश किये जाने वाले हिस्से हैं, पेट तथा जांघें। जैसे-जैसे आपकी गर्भावस्था में समय आगे बढ़ता है, आपको इस काम के लिये केवल अपनी जांघों का उपयोग करना अधिक आरामदायक लग सकता है। जांघ के अन्दर की तरफ या जोड़ों के निकट इन्जेक्शन लगाने से बचें। इन्जेक्शन लगाने के अलग अलग स्थानों की सोखने की दर अलग अलग होती है। इसलिये दैनिक रूप से एक हिस्से से दूसरे हिस्से पर जाने की सलाह नहीं दी जाती है। इन्जेक्शन लगाये जा रहे स्थान में बदलाव करते रहना महत्वपूर्ण होता है उदाहरण के लिये जांघ के हिस्से के अन्दर-अन्दर जगह में बदलाव।

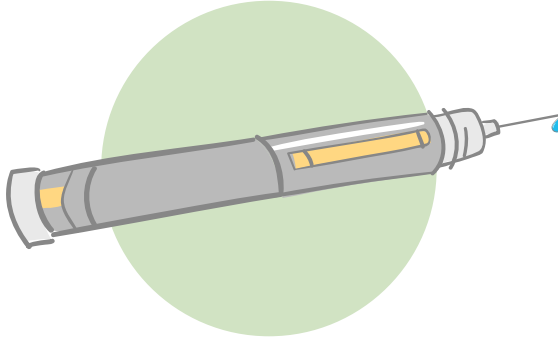
- यदि आप एक दिन में दो बार इन्जेक्शन लगाते हैं तो, सवेरे और शाम के लिये अलग-अलग स्थान चुनें (उदाहरण के लिये, सवेरे की जगह: बायीं जांघ, शाम की जगह: दायीं जांघ)।
- जांघ के ऊपरी हिस्से शुरू करें और प्रतिदिन 2-3 सेमी (एक इंच) नीचे की तरफ आगे बढ़ें। जब आप अपने घुटने से एक ब्लांथ की दूरी तक पहुँच जायें तो, एक नई पंक्ति शुरू करें। आरामदायक पहुँच के भीतर पंक्तियां बनाते रहें।
- लगभग चार सप्ताह के बाद इस चक्र को दोहराना जरूरी होगा।

बदलाव के इस चक्र का पालन करते रहकर आप उन समस्याओं को टालेंगे जो एक ही जगह पर बार-बार इन्जेक्शन लगाने से उत्पन्न हो सकती हैं। इन्जेक्शन लगाये जाने वाले किसी भी स्थान पर जलने, दबाव, दर्द रंग में परिवर्तन या गांठ जैसा महसूस होने की सूचना अपने एजुकएटर या डॉक्टर को दी जानी चाहिये।

अपने इन्सुलिन वितरण यन्त्र को ठीके (दुरुस्त) रखना।

1. मात्रा (खुराक) सलैक्टर को शून्य पर सैट करें।
2. इन्सुलिन की २ युनिट डायल अप करें।
3. यन्त्र को इस तरह पकड़ें कि सुई ऊपर की तरफ इंगित करे, फिर हवा के बुलबुले बाहर निकालने के लिये हल्के से थपथपायें (टैप करें)।
4. यन्त्र पर लगे बटन को दबायें (push)।
5. सुई के छोर पर इन्सुलिन की एक बून्द दिखनी चाहिये।
6. यदि वो बून्द नहीं दिखाई दे तो, ऊपर बताई गई क्रिया को तब तक दोहरायें जब तक कि सुई के छोर पर इन्सुलिन की एक बून्द दिखाई देने लगे।

आप अपने स्वयँ के लिये इन्सुलिन कैसे तैयार करें तथा कैसे उसका प्रबंधन करें उस बारे में आपके एजुकैटर या डॉक्टर द्वारा आपको कदम दर कदम निर्देश देकर इसका प्रदर्शन भी किया जायेगा।



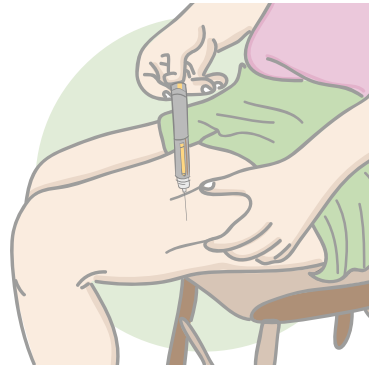
इन्जैक्शन लगाने का तरीका

1. हाथ धोयें।
2. सुई को इन्जैक्शन यन्त्र या सीरिंज से जोड़ें।
3. प्रत्येक इन्जैक्शन से पूर्व, सुई को इन्सुलिन से तैयार करें ताकि इन्सुलिन बहाव सुनिश्चित हो सके।
4. स्थान का चयन करें।
5. इन्सुलिन को इन्जैक्ट करें प्लंजर को हल्के हल्के दबाते हुए पूरा नीचे तक ले जायें।
6. 5 से 10 सैकण्ड गिनने में लगने वाले समय तक प्रतीक्षा करें।
7. सुई को बाहर निकालें और नुकीली चीजें डाले जाने वाले डिब्बे में फेंक दें।

इन्जैक्शन लगाये जाने वाले स्थान पर त्वचा को चिकोटी काटने की तरह पकड़ते हुए ऊपर उठाना तभी आवश्यक होता है जब एक विशेष साइज की सुई का उपयोग होता है।



बिना चिकोटी (पिंच) = 4मिमि. सुई



चिकोटी (पिंच) सहित = 5मिमि या अधिक

इन्जैक्शन स्थल से सुई बाहर निकालने से पहले चिकोटी (पिंच) को छोड़ दें।

इन्सुलिन का प्रबंधन (देखरेख)

भण्डारण

- उपयोग में नहीं लिये जा रहे इन्सुलिन को रेफ्रिजरेटर में 2°-8°C तक तापमान में रखना चाहिये। उसे फ्रीजर में नहीं रखें।
- उपयोग की जा रही इन्सुलिन पेनफिल्स/कार्ट्रिजेस को सामान्य तापमान पर रखा जा सकता है।
- इन्सुलिन गर्मी से नष्ट हो जाता है इसलिये उसे किसी कार में या ऐसे स्थान पर नहीं छोड़ें जहाँ तापमान 40°C से ज्यादा हो जाता हो।
- इन्सुलिन को सीधे धूप में अनावृत (एक्सपोज) नहीं करना चाहिये।
- इसके उपयोग की अन्तिम तिथि (एक्सपायरी डेट्स) की जाँच करें।
- उपयोग में ली जा रही इन्सुलिन को खोलने के एक महीने बाद फेंक दें।

यात्रा

- इन्सुलिन को एक इन्सुलेटेड डिब्बे में रखें।
- एक आइस ब्रिक (बर्फ की जगह काम में ली जाने वाली वस्तु) काम में ना लें।
- यदि आप विमान में यात्रा कर रहे हों तो - अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से एक पत्र लिखवा कर ले जाना जरूरी है ताकि आप अपनी इन्सुलिन तथा सुईयाँ विमान में अपने साथ ले जा सकें।

ड्राइविंग

- अब जबकि आप इन्सुलिन पर हैं आपको ध्यान रखने की आवश्यकता है।
- आपको अपने स्थानीय यातायात विभाग को सूचित करना होगा कि आप इन्सुलिन ले रहे हैं - केवल टाइप 1 तथा टाइप 2 डायबिटीज। यह जरूरी नहीं है कि आपको GDM हो और आप इन्सुलिन शुरू करें।
- अपने डॉक्टर से पूछें - आपको एक मेडीकल प्रमाण पत्र की जरूरत हो सकती है।
- ड्राइविंग शुरू करने से पूर्व अपना रक्त ग्लूकोज स्तर जाँचें - सलाह दी जाती है कि ड्राइव करने के लिये आपका स्तर '5' होना चाहिये।
- हाइपोग्लेकीमिया (निम्न रक्त शुगर स्तर) आपकी सुरक्षित रूप से गाड़ी चलाने (ड्राइविंग) की क्षमता को हानि पहुँचा सकता है।
- सलाह दी जाती है कि आप अपनी कार में कार्बोहाइड्रेट वाली खाने की कोई सामग्री रखें।
- ड्राइविंग करते समय अगर आपको लगने लगे कि आपका रक्त शुगर लेवल कम है तो कार को सड़क के किनारे ले जाकर रोक दें।
- हाइपोग्लेकीमिया का उपचार करें और तब तक गाड़ी नहीं चलायें जब तक आप यह नहीं जाँच लेते कि आपका रक्त ग्लूकोज स्तर 5 से ऊपर है।
- हमेशा ड्राइविंग के समय अपना मीटर साथ में रखें।



सुईयों को फेंकना

नुकीली चीजों को फेंकने के अनुमोदित (अपूव्ड) डिब्बे दवाओं के खुदरा विक्रेताओं से अथवा डायबीटीज ऑस्ट्रेलिया, क्वीन्सलैण्डसे खरीदे जा सकते हैं।

सुईयों अथवा नुकीली वस्तुओं के डिब्बों को फेंकने के संबंध में अपनी स्थानीय काउंसिल से बात करें।

हाइपोग्लेकीमिया (निम्न रक्त शुगर स्तर)

जब आप इन्सुलिन इन्जेक्शन्स लेना शुरू कर देंगे तो उसके बाद, दी जा रही इन्सुलिन की मात्रा, आपके द्वारा ग्रहण किये जाने वाले भोजन तथा आपकी शारीरिक गतिविधियों की मात्रा के बीच संतुलन बनाये रखना आवश्यक होगा।

हाइपोग्लेकीमिया के सर्व सामान्य कारण होते हैं:

- भोजन न खाना, देरी से खाना या अपर्याप्त भोजन
- असाधारण मात्रा में कसरत
- आवश्यकता से अधिक मात्रा में इन्सुलिन लेना
- नशीले पदार्थों का सेवन, विशेषकर खाली पेट (गर्भावस्था के दौरान नशीले पदार्थों के सेवन की सलाह नहीं दी जाती)।

गर्भावस्था के समय होने वाली डायबीटीज से पीड़ित महिलाओं के कम मात्रा में इन्सुलिन से उपचार से, किसी गंभीर रिएक्शन की संभावना कम होती है।

हाइपोग्लेकीमिया के लक्षणों में शामिल हैं:

- सरदर्द या चक्कर आना
- कांपना, ठिठुरन जैसा लगना (shaking)
- होंठों तथा अंगुलियों में सिहरन
- मतली (उबकाई)
- पसीना आना, ठंड तथा चिचिपाहट
- भूखा महसूस करना।

अपने रक्त ग्लूकोज स्तर का पता लगाने के लिये एक रक्त ग्लूकोज जाँच करें यदि वह – 4.0 से नीचे है तथा आपको हाइपोग्लेकीमिया के लक्षणों का अनुभव हो रहा है तो निम्नलिखित में से कोई एक चुनें:

- सॉफ्ट ड्रिंक या स्पोर्ट्स ड्रिंक का एक गिलास (डायट सॉफ्ट ड्रिंक नहीं)
- सात ग्लूकोज जैलीबीन्स
- ऊपर तक भरे तीन चाय के चम्मच चीनी या शहद पानी में घुले हुए
- 100 mls. (मिली.) लुकोजेड (Lucozade)।

यदि 15 मिनट बाद आप के लक्षणों में सुधार नहीं आये तथा आपका रक्त ग्लूकोज स्तर 4.0 से नीचे रहे तो तेजी से कार्बोहाइड्रेट देने वाली चीज की एक और सर्व (खुराक) लें। जब आपको अच्छा लगने लगे, और भोजन का समय ना हुआ हो तो, लंबे समय तक चलने वाले कार्बोहाइड्रेट (कम GI) खाये उदाहरण के लिये:

- एक ताजा फल जैसे सेब या औरेंज
- मल्टीग्रेन या फ्रूट ब्रैड काम में लेते हुए बनाया गया एक सैंडविच
- कम फैट वाले दूध का एक गिलास।

गंभीर हाइपोग्लेकीमिया के कारण भ्रम (कन्फ्युजन) हो सकता है तथा चेतना खो सकती है। हांलाकि ऐसा बहुत कम होता है, लेकिन आपके परिवार को पता होना चाहिये कि यदि आपको गंभीर हाइपोग्लेकीमिया हो जाये और आप बेहोश हो जायें तो, उन्हें तुरंत एम्बुलेंस जरूर बुलानी होगी। इन परिस्थितियों में उन्हें आपको भोजन या पेय पदार्थ देने का प्रयास नहीं करना चाहिये।

नीचे दिये गये दिशा-निर्देश एक 'हाइपो' से बचने में या उसके उपचार में सहायता करेंगे:

- कार्बोहाइड्रेट्स नियमित रूप से खायें।
- अपनी दवा का ध्यानपूर्वक उपयोग करें।
- यदि आप असाधारण मात्रा में कसरत कर रहे हैं तो अपने साथ अतिरिक्त भोजन ले जायें।
- जैलीबीन्स जैसे शुगर वाले खाद्यपदार्थ हर समय अपने साथ रखें।
- लंबे समय तक चलने वाले कार्बोहाइड्रेट जैसे कि फल, अपने साथ रखें ताकि भोजन में देरी हो रही हो तो उनका उपयोग हो सके।
- अपनी पहचान वाली एक चीज हमेशा अपने साथ रखें।
- अपना रक्त ग्लूकोज मीटर हमेशा अपने साथ रखें।

गर्भावस्था के दौरान हो सकने वाले डायबीटीज के उपचार के लिये की जाने वाली इन्सुलिन थैरेपी, उस समय उपचार का महत्वपूर्ण विकल्प होता है जब गर्भावस्था के दौरान भोजन संबंधी परिवर्तनों तथा शारीरिक गतिविधि के बाद भी रक्त ग्लूकोज स्तर रिकमन्डेड सीमा के भीतर नहीं पहुँचता।

गर्भावस्था के दौरान आपकी इन्सुलिन थैरेपी के प्रबंधन में सहायता के लिये आपके स्वास्थ्य देखभाल दल द्वारा निरंतर सहायता तथा जानकारी प्रदान की जायेगी।

उपयोगी जानकारी

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

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

