நோயாளிக்குத

தகவல்

சிகிச்சை மருந்து:

நீரிழிவு

இன்சுலின் குறித்து நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டியவை

Diabetes - What You Need to Know About **Insulin**

முகவுரை

சிங்கப்பூரில் தற்போது கிடைக்கும் இன்சுலின் வகைகள் பெரும்பாலும் மனிதக்கூறு அடிப்படையைக் கொண்டவை; பன்றி அல்லது எருது வகை இன்சுலின் தயாரிப்புகள் இப்போது பயன்படுத்தப்படுவது அரிதாகிவிட்டது.

இன்சுலினை வாய்வழியாக உட்கொள்ள முடியாது. வயிற்றில் ஜீரணமாகி அழிந்து விடும் என்பதே அதற்குக் காரணம். தற்போது ஊசி மூலமாக மட்டுமே இன்சுலின் கிடைக்கிறது.

ஒரு மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பிறகே இன்சுலினை பயன்படுத்த முடியும். பயன்படுத்தும் அளவும் மேற்பார்வைக்குரியது.

சில வகை இன்சுலின் தயாரிப்புகள் கிடைக்கின்றன: முக்கியமாக, தொடக்க வேகம், மொத்த செயல் நேரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அவை வித்தியாசப்படுகின்றன. விரைவான குறைந்த நேரம் செயல்படக்கூடிய இன்சுலின் முக்கியமாக, ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்குப் பிறகும் ஏற்படக்கூடிய அதிக சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதேசமயம், நடுத்தரமான, நீண்ட நேரம் செயல்படக்கூடிய இன்சுலின்கள் நோயாளிகளுக்கு மிதமான, நாள் முழுவதற்கும் தேவையான சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டை வழங்குகின்றன.

வகை	செயல் தொடக்கம்	செயல்நேரம்
விரைந்த தாக்கம்	15 நிமிடம்	4 மணி நேரம்
குறைந்த தாக்கம்	1/2 - 1மணி நேரம்	6-8 மணி நேரம்
நடுத்தர தாக்கம்	2 - 4 மணி நேரம்	16-18 மணி நேரம்
நீண்ட தாக்கம்	4 - 8 மணி நேரம்	24 மணி நேரம்
கலவை இன்சுலின்	1/2 - 1மணி நேரம்	16-18 மணி நேரம்

ஒரு தாதி அல்லது மருந்தாளுநரின் பரிந்துரையின்படி இன்சுலின் வழங்கப்பட வேண்டும். இன்சுலின் தயாரிப்புகள் குப்பிகள், சுருள், அல்லது பேனா வடிவ நிரப்பிகள் மற்றும் பயன்படுத்திவிட்டு எறியும் பேனா வடிவங்களில் கிடைக்கின்றன.

இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் குறைந்து போகும் அபாயத்தை நோயாளிகள் அறிந்து கொள்வது முக்கிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாகும். தேவையான உணவை உண்ணாவிட்டாலும், வெறும் வயிற்றில் மதுவருந்தினாலும் அல்லது சில மருந்துக் கலவையினாலும் நோயாளிக்கு, சர்க்கரை அளவுக்கு மேல் குறைந்துவிடும் நிலை ஏற்படலாம்.

குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் மருந்துகளை வைத்திருங்கள்

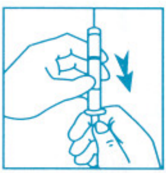
ஒரே வகை இன்சுலினை நான் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு?

1. கைகளைக் கழுவி உலர்த்துங்கள்.

2. இன்சுலின் குப்பிக்கு மேல் உள்ள ரப்பர் தடுப்பானை துடைப்பான் சாதனத்தால் சுத்தப்படுத்துங்கள்.

3. இன்சுலின் குப்பியை உங்கள் உள்ளங்கைகளுக்கு இடையே மெதுவாக உருட்டுங்கள். இன்சுலினைக் கலக்கவும் ஊசி குத்திக் கொள்ளும்போது வலியைத் தணிக்க தேவையான வெப்பத்தைப் பெறவும் அது உதவும்.

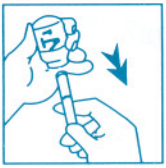
4. பெட்டியிலிருந்து ஊசியை எடுத்து அதன் மூடியை அகற்றுங்கள்.



5. பிளஞ்சர் தள்ளுவானை கீழ்நோக்கி அழுத்தி இன்சுலின் அளவுக்கு சமமாகக் காற்றை நிரப்புங்கள்.

6. இன்சுலின் குப்பி நேராக உள்ள நிலையில், குப்பியின் ரப்பர் தடுப்பானில் ஊசியை நுழைத்து தள்ளுவானை கீழ் நோக்கி அழுத்துங்கள். இதனால் குப்பிக்குள் காற்று புகுந்து அதிலிருந்து இன்சுலினை சுலபமாக வெளியேற்ற முடிகிறது.

காலாவதியான அல்லது இனியும் தேவைப்படாத மருந்துகளை ஒதுக்கி விடுங்கள்

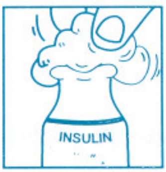


7. குப்பியையும் ஊசியையும் மேலிருந்து கீழாகக் சாயுங்கள். தேவையான அளவை விட சுமார் 5 யூனிட் கூடுதலாக தள்ளுவானை மெதுவாக இழுங்கள். நுரைகள் தென்படாவிட்டால் தள்ளுவானின் மேற்பகுதி முனையை சரியான அளவைக் குறிக்கும் அளவுக் கோட்டுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். ஊசியில் காற்றுக் குமிழிகள் இருந்தால் ஊசியை உங்கள் விரலால் குலுக்கியோ அல்லது தட்டியோ அவற்றை அகற்றுங்கள். காற்றுக் குமிழிகள் ஊசியின் மேல்புறத்திற்கு உயர்ந்ததும் தள்ளுவான் முனையை சரியான இன்சுலின் அளவுக் கோட்டுக்கு நகர்த்துங்கள். துல்லியமான இன்சுலின் அளவைப் பெறுவதற்கு ஊசியில் உள்ள காற்றுக் குமிழிகளை வெளியேற்றுவது அவசியம்.

8. இன்சுலின் குப்பியிலிருந்து ஊசியை அகற்றுங்கள். ஊசி குத்திக் கொள்ள இப்போது நீங்கள் தயார்.

இரு வகை இன்சுலினை நான் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு?

1. கைகளைக் கழுவி உலர்த்துங்கள்.

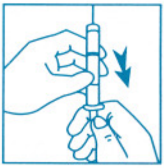


2. இன்சுலின் குப்பிக்கு மேல் உள்ள ரப்பர் தடுப்பானை துடைப்பான் சாதனத்தால் சுத்தப்படுத்துங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் மருந்துகளை வைத்திருங்கள்

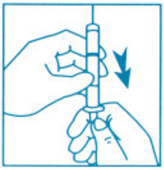
3. இன்சுலின் குப்பியை உங்கள் உள்ளங்கைகளுக்கு இடையே மெதுவாக உருட்டுங்கள். இன்சுலினைக் கலக்கவும் ஊசி குத்திக் கொள்ளும்போது வலியைத் தணிப்பதற்குத் தேவையான வெப்பத்தைப் பெறவும் அது உதவும்.

4. புதிய குப்பியின் வண்ண மூடியை அகற்றுங்கள். பெட்டியிலிருந்து ஊசியை எடுத்து அதன் மூடியை அகற்றுங்கள்.



5. **மூட்டமான** இன்சுலின் அளவுக்குச் சமமாகக் காற்றை நிரப்புங்கள்.

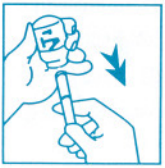
6. **மூட்டமான** இன்சுலினுக்குள் ஊசியைச் செலுத்தி குப்பிக்குள் காற்றைப் புகுத்துங்கள். **மூட்டமான** இன்சுலினை வெளியே இழுக்காதீர்கள். காலியான ஊசியை **மூட்டமான** இன்சுலின் குப்பியிலிருந்து எடுத்துவிடுங்கள்.



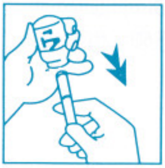
7. **தெளிந்த** இன்சுலின் அளவுக்குச் சமமான காற்றைப் புகுத்துங்கள்.

8. **தெளிந்த** இன்சுலினுக்குள் ஊசியைச் செலுத்தி காற்றைச் செலுத்துங்கள்.

காலாவதியான அல்லது இனியும் தேவைப்படாத மருந்துகளை ஒதுக்கி விடுங்கள்



9. **தெளிந்த** இன்சுலின் உள்ள குப்பிக்குள் ஊசியைச் செலுத்தி தேவையான அளவு எடுங்கள்.



10. **மூட்டமான** இன்சுலின் குப்பிக்குள் ஊசியைச் செலுத்துங்கள். (பிளஞ்சர் தள்ளுவானை அழுத்த வேண்டாம். அதனால் தெளிந்த இன்சுலின் மூட்டமான இன்சுலின் குப்பிக்குள் செல்வதைத் தடுக்கலாம்.) காற்றுக் குமிழிகளைத் தவிர்ப்பதற்கு, மெதுவாக, பரிந்துரைக்கப்பட்ட தெளிந்த மற்றும் மூட்டமான இன்சுலினின் மொத்த அளவுக் கோட்டுக்குத் தள்ளுவானை மெதுவாகப் பின்னுக்கு இழுங்கள்.

11. இன்சுலின் குப்பியிலிருந்து ஊசியை அகற்றுங்கள். ஊசி குத்திக் கொள்ள இப்போது நீங்கள் தயார்.

ஊசி குத்திக் கொள்ளும் ஓர் இடத்தை நான் தேர்ந்தெடுப்பது எவ்வாறு?

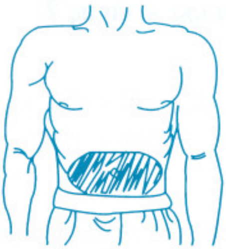
1. இன்சுலின் தோலுக்கு அடியிலுள்ள திசுக்களில் குத்தப்படுகிறது. (தோலுக்கும் தசைப் படலத்திற்கும் இடையில்).
2. இன்சுலின் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் அளவு, இடத்திற்கு இடம் மாறுபடுவதால் சரியான இடத்தைத் தேர்வு செய்வது முக்கியம்.

எ.கா:	அடிவயிறு	- விரைவானது
	முழங்கை	- நடுத்தரமானது
	தொடை, புட்டம்	- மெதுவானது

3. ஒரே பகுதிக்குள் ஊசி குத்தும் இடத்தை மாற்றிக் கொள்வதால் "கொழுப்புக் கட்டிகள்" அல்லது "குழிவுகள்" ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.
4. விளையாட்டுக்குரிய உடற்பகுதிகளில் ஊசி குத்துவதை தவிருங்கள். எ.கா. டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் தொடர்புடைய கை மற்றும் தொடை
5. ஊசி குத்தும் இடத்தை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கழுவுங்கள். தோல் பகுதியை 70% மெத்திலேடட் ஸ்பிரிட் கொண்டு துடைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அப்படிச் செய்வது தோல் தடிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் மருந்துகளை வைத்திருங்கள்

நான் ஊசி குத்திக் கொள்வது எவ்வாறு?



1. ஊசி குத்திக் கொள்ள சுத்தமான ஓர் இடத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள். அடிவயிற்றுப் பகுதியில் இன்சுலின் மருந்து எளிதாக ஏற்றலாம். முன்பு மருந்து ஏற்றப்பட்ட இடத்திலிருந்து 1 இஞ்ச் இடம் விட்டு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. அடிவயிற்றின் பரவலான தோல் பகுதியை பெருவிரல் மற்றும் முன்விரல்களால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். ஊசியை மற்றொரு கையில் பிடித்திருங்கள். ஊசியை 90 டிகிரி கோணத்தில் தோலில் வைத்து குத்துங்கள்.

3. பிளஞ்சர் தள்ளுவானை ஆட்காட்டி விரலைக் கொண்டு அழுத்தி இன்சுலினை தோலில் செலுத்துங்கள். ஊசி வெளியே எடுக்கப்படும்போது குத்தப்பட்ட இடத்தில் துடைப்பானை வைத்து இலேசாக அழுத்துங்கள்.

4. இலேசான இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால், ஊசி குத்தப்பட்ட இடத்தை சில வினாடி நேரம் மெதுவாக அழுத்துங்கள்.

5. ஊசி குத்தப்பட்ட இடத்தை தடவித் தேய்க்காதீர்கள். இதன் விளைவாக இன்சுலின் மிக விரைவாகக் கிரகிக்கப்படலாம்.

6. ஊசியை பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள்.

காலாவதியான அல்லது இனியும் தேவைப்படாத மருந்துகளை ஒதுக்கி விடுங்கள்

இன்சுலின் குப்பிகளை நான் சேமித்து வைப்பது எப்படி?

1. திறக்கப்படாத இன்சுலின் குப்பிகளை குளிர்பதனப் பெட்டியின் கீழ் அடுக்கில், உறைபதனப் பகுதிக்கு அப்பால் வைக்க வேண்டும். உறைந்த இன்சுலினைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

2. பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் இன்சுலின் குப்பியை அறையின் வெப்ப அளவில் அல்லது இயன்ற அளவு குளிர்ச்சியான இடத்தில் 4 வாரங்கள் வரை வைத்திருக்கலாம்.

3. வெப்பமான இடத்தில் இன்சுலினை வைக்காதீர்கள் (எ.கா. வெப்பமுள்ள, மூடப்பட்ட வாகனம், தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் மேல் பகுதி) அல்லது வெப்பமோ சூரிய வெளிச்சமோ தாக்கும் இடத்தில் வைக்கக்கூடாது. சூரிய ஒளி நேரடியாகப்படும் இடத்தில் இன்சுலின் வைக்கப்பட்டால் படிப்படியாகத் தரத்தை இழந்துவிடும். அதனால் மஞ்சள்-பழுப்பு நிறத்திற்கு மாறிவிடும். அந்த நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால் இன்சுலினை பயன்படுத்தாதீர்கள்.

SingHealth
Ministry Of Health
National Healthcare Group
Printed in 2002