Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

ইনসুলিন পেন কীভাবে বয্বহার করবেন

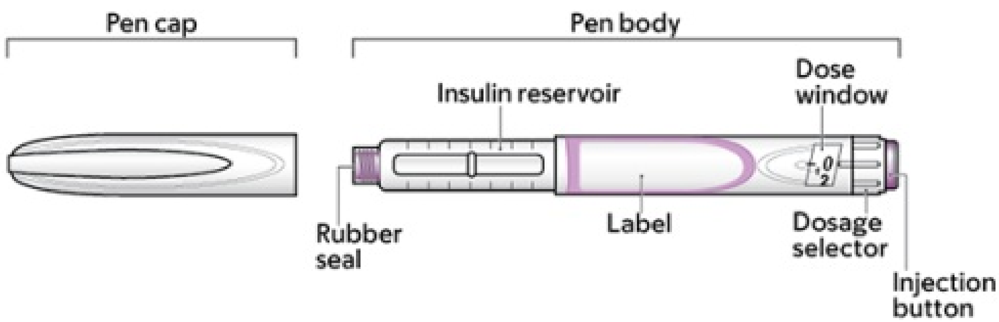
এই তথয্টিতে ইনসুলিন পেন বয্বহার করে কীভাবে ইনসুলিন ইনজেকশন (শট) দিতে হয় তা বণর্না করা হয়েছে। এছাড়াও এতে ডিসপোজেবল ইনসুলিন পেন কীভাবে সংরক্ষণ ও যত্ন নিতে হয় তা বণর্না করা হয়েছে। ডিসপোজেবল ইনসুলিন পেন হলো এমন একটি ইনসুলিন পেন যা খালি হয়ে গেলে বা নিদির্ষ্ট সংখয্ক দিন বয্বহার করার পর ফেলে দিতে হয়।

যদি আপনি ইনসুলিন পেন বয্বহার করেন:

- নিশ্চিত করুন যে আপনি যে ইনসুলিন ওষুধটি বয্বহার করছেন তার সঠিক নাম আপনি জানেন। সবসময় আপনার সকল সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে এর সঠিক নাম জানান।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি ঘন ইনসুলিন (অল্প পরিমাণ তরলে বেশি পরিমাণ ইনসুলিনযুক্ত ওষুধ) বয্বহার করছেন কিনা তা আপনি জানেন। আপনার যদি বেশি মাতর্ায় (পরিমাণে) ইনসুলিনের পর্য়োজন হয়, তাহলে আপনি ঘন ইনসুলিন বয্বহার করে থাকতে পারেন।
- কখনও সিরিঞ্জ বয্বহার করে ইনসুলিন পেন থেকে ইনসুলিন বের করবেন না, বিশেষ করে যদি ইনসুলিনটি ঘন হয়। এভাবে করলে ভুল মাতর্ার (ডোজের) ইনসুলিন নেওয়া হতে পারে, যা খুবই বিপজ্জনক হতে পারে।
- কখনও আপনার ইনসুলিন পেন অনয্ কারও সাথে ভাগ করে বয্বহার করবেন না। এগুলো কেবলমাতর্ একজন বয্ক্তির জনয্ই বয্বহারের উদ্দেশেয্ তৈরি। ইনসুলিন পেন ভাগ করে বয্বহার করলে সংকর্মণ হতে পারে।

ইনসুলিন পেন সম্পর্কে

ইনসুলিন পেন হলো একটি যন্ত্র যা ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়। ইনসুলিন পেন বিভিন্ন ধরনের রয়েছে। সব ধরনের পেনের মৌলিক অংশগুলো একই (চিত্র ১ দেখুন), তবে এতে বিভিন্ন ধরনের ওষুধ থাকে।

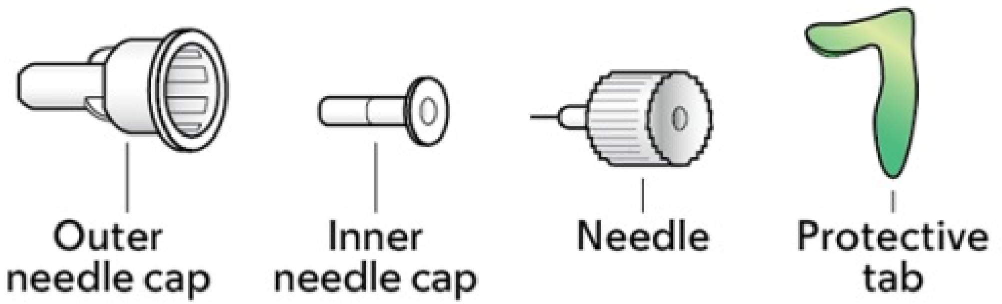


চিত্র 1. ইনসুলিন পেনের অংশসমূহ

- একটি **পেনের ঢাকনা.** এটি আপনি পেন ব্যবহার না করার সময় ইনসুলিনকে সুরক্ষিত রাখে।
- একটি **রাবারের সিল.** এটি সেই অংশ যেখানে পেনের সুচ পেনের মূল অংশের সাথে যুক্ত হয়।
- একটি**ইনসুলিন সংরক্ষণাগার.** এতে ইনসুলিন রাখা থাকে। এখানে একটি স্বচ্ছ প্লাস্টিকের অংশ থাকে, যা দিয়ে আপনি সংরক্ষণাগারের ভেতরে থাকা ইনসুলিন দেখতে পারেন। এর সাহায্যে আপনি পেনে আনুমানিক কতটুকু ইনসুলিন বাকি আছে তা দেখতে পারেন।
- একটি**লেবেল.** এটি আপনাকে পেনটিতে থাকা ইনসুলিনের ধরন এবং মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ জানিয়ে দেয়।
- একটি**ডোজ নির্বাচক.** এর মাধ্যমে আপনি সঠিক ইনসুলিন ডোজ নির্ধারণ করতে পারেন।
- একটি**ডোজ উইন্ডো.** এটি নির্বাচিত ইনসুলিনের ইউনিট সংখ্যা দেখায়। ডোজ উইন্ডোর মাঝখানের সংখ্যার দিকে একটি তীর চিহ্ন নির্দেশ করে। এই পরিমাণ ইনসুলিন ইউনিট ইনজেকশন হিসেবে দেওয়া হবে।
- একটি **ইনজেকশন বোতাম.** ইনজেকশন দেওয়ার জন্য এটি নিচে চাপতে হয়।

ইনসুলিন পেনের সুচ সম্পকের্

পর্তিবার নিজের ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়ার সময় নতুন ইনসুলিন পেনের সুচ বয্বহার করুন। ইনসুলিন পেনের সুচের ৪টি পর্ধান অংশ রয়েছে (চিতর্ ২ দেখুন)।



চিতর্ 2. ইনসুলিন পেনের সুচের অংশসমূহ

- একটি**সুরক্ষামূলক টয্াব**. এটি সূঁচকে পরিষ্কার রাখতে সাহাযয্ করে। ইনসুলিন পেনের সাথে সূঁচ লাগানোর আগে আপনাকে এটি খুলে ফেলতে হবে।
- একটি**বাইরের সূঁচের ঢাকনা**. এটি বয্বহারের আগে এবং পরে সূঁচটিকে ঢেকে রাখে।
- একটি**ভেতরের সূঁচের ঢাকনা**. এটি বয্বহারের আগে সূঁচকে পরিষ্কার রাখতে সাহাযয্ করে।
- একটি**সূঁচ**. এভাবেই তব্কের মধেয্ ইনজেকশন দেওয়া হয়।

আপনার ইনসুলিন পেন কীভাবে সংরক্ষণ করবেন।

অতিরিক্ত গরম, ঠান্ডা বা সূযর্ালোক আপনার পেনের ইনসুলিনকে ক্ষতিগর্স্ত করতে পারে। আপনার ইনসুলিন পেন সংরক্ষণ করতে নিচের নিদের্শনাগুলো অনুসরণ করুন।

- আপনার নতুন, অবয্বহৃত ইনসুলিন পেনগুলো রেফিরজ্ারেটরের দরজায় রাখুন। এটি সেগুলোকে রেফিরজ্ারেটরের পেছনের দিকে চলে যাওয়া থেকে রক্ষা করে, যেখানে সেগুলো জমে যেতে পারে।
- আপনি বতর্মানে যে ইনসুলিন পেন বয্বহার করছেন, সেটি ঘরের তাপমাতর্ায় (৮৬°ফারেনহাইটবা ৩০°সেলসিয়াসের-এর নিচে) রাখুন। আপনি একবার ইনসুলিন পেন বয্বহার করার পর, সেটি আর কখনো রেফিরজ্ারেটরে ফিরিয়ে রাখবেন না।
- আপনার ইনসুলিন পেন কখনোই জমতে দেবেন না।
- গরম আবহাওয়ায় বাইরে গেলে আপনার ইনসুলিন পেন অতিরিক্ত গরম হতে দেবেন না। এটিকে

ঠান্ডা রাখতে একটি তাপ-নিরোধক বয্াগ বা অনুরূপ কিছুতে বহন করুন।

- আপনি যদি কয়েক ঘণ্টার জনয্ বাইরে থাকেন, তাহলে আপনার ইনসুলিন পেনের সাথে তাপ-নিরোধক বয্াগে একটি ঠান্ডা পানির বোতল রাখুন। এটি কয়েক ঘণ্টা পযর্ন্ত এটিকে অতিরিক্ত গরম হওয়া থেকে রক্ষা করবে।
- আপনি যদি আরও দীঘর্ সময় বাইরে থাকেন, তাহলে আপনার ইনসুলিন পেনের সাথে তাপ-নিরোধক বয্াগে একটি আইস পয্াক রাখতে পারেন। বরফের পয্াক বা ইনসুলিন পেনকে একটি তোয়ালে দিয়ে মুড়ে রাখুন যাতে তারা একে অপরের সংস্পশের্ না আসে। যদি পেনটি সরাসরি আইস পয্াকের সংস্পশের্ আসে, তাহলে ইনসুলিন জমে যেতে পারে।

- বয্বহারের পর সবসময় ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি আবার লাগিয়ে দিন। এটি ইনসুলিনকে সূযর্ালোক থেকে রক্ষা করে।

আপনার ইনসুলিন পেন কখন ফেলে দিতে হবে।

আপনি একটি নিদির্ষ্ট সংখযক দিন ধরে একই ইনসুলিন পেন বারবার বয্বহার করবেন। আপনি যে ধরনের ইনসুলিন পেন বয্বহার করছেন তার ওপর দিনগুলোর সংখযা্ নিভর্র করে। নিচের সারণিতে কিছু সাধারণ ধরনের ইনসুলিন পেন এবং পর্তিটি কত দিন বয্বহার করা যায় তা উল্লেখ করা হয়েছে। আপনি আপনার ইনসুলিন পেনের সাথে যে নিদের্শনাগুলো আসে সেগুলোও পড়তে পারেন।

ইনসুলিনের ধরন।	ইনসুলিনের ঘনতব্।	ইনসুলিনের কাযর্কারিতা।	পেন বয্বহারের দিনসংখযা্।	ইনসুলিনের রং।
NovoLog® FlexPen®: অয্াসপাটর্।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দর্তু কাযর্কর।	২৮ দিন।	স্বচ্ছ
Humalog® KwikPen®: লিসপেরা্।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দর্তু কাযর্কর।	২৮ দিন।	স্বচ্ছ
Lantus® SoloStar®: গ্লাজিরন্।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দীঘর্ কাযর্কর।	২৮ দিন।	স্বচ্ছ
Levemir® FlexTouch®: ডিটেমির।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দীঘর্ কাযর্কর।	৪২ দিন।	স্বচ্ছ
Humulin®N KwikPen®: এনপিএইচ।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	মাঝারি কাযর্কর।	১৪ দিন।	ঘোলা।

যখনই আপনি একটি নতুন ইনসুলিন পেন বয্বহার শুরু করবেন:

1. ইনসুলিন পেনটি আপনি কত দিন বয্বহার করতে পারবেন তা আগে থেকে গণনা করে নিন। যে দিন আপনি নতুন সেই পেনে পর্থমবার পেন সুচ লাগান, সেই দিন থেকে গণনা শুরু করুন।
2. একটি কাগজের টেপে (যেমন মাসি্কং টেপ) সেই তারিখ লিখে পেনের উপর লাগান। এটি আপনাকে সহজে দেখতে সাহাযয্ করবে কখন ইনসুলিন পেনটি ফেলে দিতে হবে এবং নতুন একটি বয্বহার শুরু করতে হবে। আপনার কাছে যদি কাগজের টেপ না থাকে, তাহলে একটি কাগজে তারিখ লিখে সেটি পেনের সাথে টেপ দিয়ে লাগান।
3. টেপ বা কাগজে লেখা তারিখে পৌঁছালে, ইনসুলিন পেনে এখনও ইনসুলিন বাকি থাকলেও সেটি ফেলে দিন। একটি নতুন ইনসুলিন পেন বয্বহার শুরু করুন।

উদাহরণসব্রূপ, আপনি যদি ১ জানুয়ারি একটি লয্ান্টাস সোলোস্টার ইনসুলিন পেন বয্বহার শুরু করেন।st, ২৮ দিন এগিয়ে গণনা করুন ২৮ জানুয়ারি পযর্ন্ত।th. একটি কাগজের টেপে “২৮ জানুয়ারি” লিখে পেনের উপর সেই টেপটি লাগান। ২৮ জানুয়ারি পেনটি ফেলে দিন।th, এমনকি যদি এর মেধ্য তখনও ইনসুলিন থাকে।

আপনি অবয্বহৃত ইনসুলিন পেনগুলো পেনের লেবেলে উেল্লখিত মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পযর্ন্ত রেফির্জারেটরে রাখতে পারেন। পেনের লেবেলে উেল্লখিত মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখে পৌঁছালে, ইনসুলিন পেনটি ফেলে দিন।

কখন ইনসুলিন ইনজেকশন দিতে হবে।

- আপনি যদি দর্ুত কাযর্কর (খাবারের সময়ের) ইনসুলিন বয্বহার করেন, তাহলে খাবার খাওয়ার ১৫ মিনিটের মেধ্য ইনজেকশন দিন। খাবার শুরু করার ঠিক আগে এটি ইনজেকশন দেওয়া সবচেয়ে ভালো। এটি রেক্ত শকর্রার মাতর্া কমে যাওয়া (লো ব্লাড সুগার) পর্তিরোধে সাহাযয্ করে।.

  বেশিরভাগ খাবারের সময়ের ইনসুলিন পর্ায় ৪ ঘণ্টা কাযর্কর থাকে। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী না বললে, পর্তি ৪ ঘণ্টার কম সময়ের বয্বধানে খাবারের সময়ের ইনসুলিন ইনজেকশন দেবেন না। উদাহরণসব্রূপ, আপনি যদি সকাল ৮টায় নাস্তা করেন, তাহলে পরবতর্ী খাবারের সময়ের ইনসুলিনের ডোজ দুপুর ১২টা (মধয্াহ্ন) বা তার পরে পযর্ন্ত ইনজেকশন দেবেন না। খুব কাছাকাছি সময়ে ইনজেকশন ডোজ দিলে রেক্ত শকর্রার মাতর্া কমে যেতে পারে, যা বিপজ্জনক হতে পারে।

- আপনি যদি দীঘর্-কাযর্কর ইনসুলিন বয্বহার করেন, তাহলে পর্তিদিন একই সময়ে এটি ইনজেক্ট করুন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন।

- দরুত কাযর্কর এবং দীঘর্ কাযর্কর ইনসুলিন একসাথে বয্বহার করা যেতে পারে

কীভাবে ইনসুলিন ইনজেকশন (শট) দিতে হয়।

Please visit www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/use-insulin-pen to watch this video.

ইনসুলিন পেন বয্বহার করার আগে সবসময় আপনার রক্তে শকর্রার মাতরা্ পরীক্ষা করুন। সাবান ও গরম পানি দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করতে ভুলবেন না। এটি করতে, আপনার হাত ভিজিয়ে নিন এবং সাবান লাগান। ১৫ থেকে ২০ সেকেন্ড ধরে ভালোভাবে হাত ঘষুন, তারপর ধুয়ে ফেলুন। একটি কাগজের তোয়াল দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন এবং একই তোয়াল বয্বহার করে কল বন্ধ করুন।

আপনার রক্তে শকর্রার মাতরা্ জানার পর, আপনি বুঝতে পারবেন ইনসুলিন নেওয়া আপনার জনয্ নিরাপদ কিনা এবং কোন মাতরা্র ডোজ পর্য়োজন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে এই কাজগুলো কীভাবে করতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। তারা আপনাকে এটাও জানাবেন, পর্থমবার পেনে সুঁচ লাগানোর পর সেটি কতদিন বয্বহার করা যাবে। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।

ইনসুলিন পেনের লেবেল দেখে নিশ্চিত করুন যে সঠিক সময়ের জনয্ আপনার কাছে সঠিক ইনসুলিন পেন রয়েছে। উদাহরণসব্রূপ, আপনি যদি খাবার খান, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে দরুত কাযর্কর ইনসুলিন পেন রয়েছে।

আপনার পর্য়োজনীয় সরঞ্জামগুলো পর্স্তুত করুন।

একবার জেনে গেলে আপনি কোন ইনসুলিন এবং কী ডোজে নিতে হবে, তখন একটি পরিষ্কার ও সমতল স্থানে আপনার পর্য়োজনীয় সরঞ্জামগুলো সাজিয়ে নিন।

আপনার পর্‌য়োজন হবে:

- ইনসুলিন পেন।
- একটি নতুন, অবয্‌বহৃত পেন সুচ।
- ২টি অয্‌ালকোহল ওয়াইপ।
- একটি পরিষ্‌কার টিসুয্‌।
- আপনার বাড়ির ধারালো বজর্‌য্‌ রাখার পাতর্‌, যেমন কাপড় কাচার ডিটারজেন্টের একটি খালি বোতল। ধারালো বজর্‌য্‌ রাখার পাতর্‌ নিবর্‌াচন সম্‌পকের্‌ জানতে, এই রিসোসের্‌র শেষে থাকা "আপনার বাড়ির শাপর্‌স মেডিকেল সামগর্‌ী কীভাবে সংরক্‌ষণ ও নিষ্‌পত্‌তি করবেন" পড়ুন।
- একটি ময়লার ডাস্‌টবিন।

ইনসুলিন পেন পর্‌স্‌তুত করুন।

1. ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি খুলে নিন (চিতর্‌ ৩ দেখুন)। পেনের ঢাকনাটি টেবিলে রাখুন।

চিতর্‌ 3. ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি টেনে খুলে নিন।

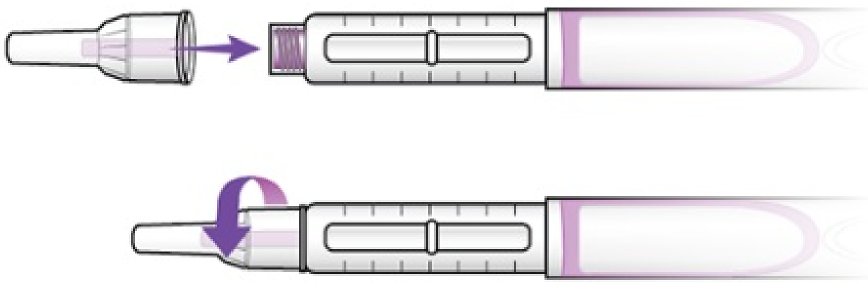
2. কিছু ধরনের ইনসুলিন সব্‌চ্ছ (পরিষ্‌কার) হওয়ার জনয্‌ তৈরি করা হয়। অনয্‌ানয্‌গুলো ঘোলা (মেঘলা) হওয়ার জনয্‌ তৈরি করা হয়।

   সব্‌চ্ছ ইনসুলিন:যদি আপনার ইনসুলিন সব্‌চ্ছ হওয়ার কথা থাকে, তাহলে নিশ্‌চিত করুন এটি সম্‌পূণর্‌ সব্‌চ্ছ আছে। এটি যদি রং পরিবতির্‌ত বা ঘোলা হয়, তাহলে বয্‌বহার করবেন না। এটি ফেলে দিন এবং একটি নতুন ইনসুলিন পেন নিন।

   ঘোলা ইনসুলিন: যদি আপনার ইনসুলিন ঘোলা হওয়ার কথা থাকে, তাহলে পেনটি হাতের তালুর মধেয্‌ আলতোভাবে ১০ বার ঘুরিয়ে মিশিয়ে নিন। তারপর পেনটি উপরে ও নিচে ১০ বার ঝাঁকিয়ে নিন। ইনসুলিনটি সমানভাবে সাদা ও ঘোলা দেখাবে এবং এতে কোনো দলা বা ভাসমান কণা থাকবে না। যদি আপনি এগুলো দেখেন, তাহলে মিশাতে থাকুন যতক্‌ষণ না সেগুলো আর দেখা যায়।

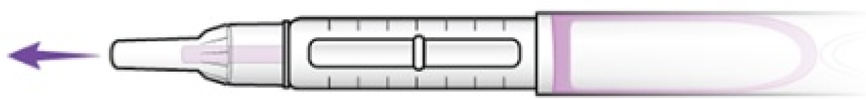
3. একটি অয্‌ালকোহল ওয়াইপ খুলে ইনসুলিন পেনের উপরের রাবারের সিলটি পরিষ্‌কার করুন। তারপর অয্‌ালকোহল ওয়াইপটি ময়লার ডাস্‌টবিনে ফেলে দিন।
4. নতুন পেন সুচটি সুরক্‌ষামূলক টয্‌াবটি খুলে নিন (চিতর্‌ ৪ দেখুন)। টয্‌াবটি ফেলে দিন।

5. পেন সুচটি ইনসুলিন পেনের উপরের অংশে লাগিয়ে দিন এবং যতক্ষণ না ঘোরা বন্ধ হয় ততক্ষণ ঘুরিয়ে টাইট করুন (চিত্র ৫ দেখুন)। পেন সুচটি পঁ্যাচ দিয়ে লাগানোর সময় সোজা রেখে ঘুরিয়ে লাগাতে নিশ্চিত করুন।



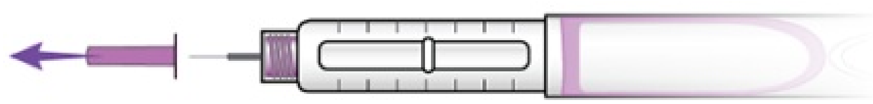
চিত্র 5. পেন সুচটি ইনসুলিন পেনে ঘুরিয়ে লাগান।

6. সুচটি পেনে লাগানোর পর, বাইরের সূঁচের ঢাকনাটি খুলে ফেলুন (চিত্র ৬ দেখুন)। পরে ব্যবহার করার জন্য এটি টেবিলে রেখে দিন।



চিত্র 6. বাইরের সূঁচের ঢাকনাটি খুলে ফেলুন।

7. ভেতরের সূঁচের ঢাকনাটি খুলে ফেলুন (চিত্র ৭ দেখুন)। এটি ফেলে দিন।

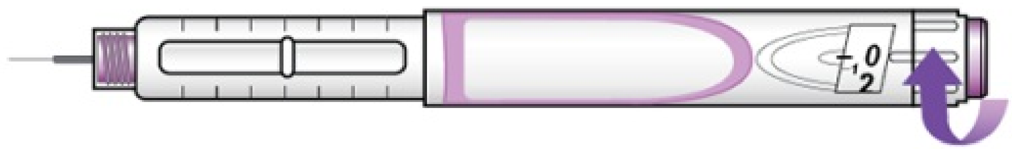


চিত্র 7. ভেতরের সূঁচের ঢাকনাটি খুলে ফেলুন।

নিরাপত্তা পরীক্ষা করুন (পেন প্রস্তুত করে নিন)।

ইনসুলিন পেন প্রাইম করলে আপনি নিশ্চিত হতে পারবেন যে আপনার পেন এবং সুচ সঠিকভাবে কাজ করছে। এটি নিশ্চিত করতেও সাহায্য করবে যে সূঁচটি ইনসুলিনে পূর্ণ হচ্ছে, যাতে আপনি সম্পূর্ণ ডোজ পান। প্রতিটি ইনসুলিন ইনজেকশনের আগে নিরাপত্তা পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

1. ইনসুলিনের নাম পড়তে পারেন এমনভাবে ইনসুলিন পেনটি ধরে রাখুন। ডোজ জানালাটি দেখুন। ডোজ সিলেক্টরটি সামনে ঘুরিয়ে ২ ইউনিটে সেট করুন (চিতর্৮ দেখুন)। ডোজ জানালায় থাকা তীর চিহ্নটি আপনার পর্য়োজনীয় সংখয্ার সাথে ঠিকভাবে মিলতে হবে। আপনি যদি বেশি ঘুরিয়ে ফেলেন, তাহলে সেটি আবার পেছনের দিকে ঘোরানো ঠিক আছে। আপনি যদি ২ ইউনিটের বেশি ডায়াল করেন, তাহলে ডোজ সিলেক্টরটি আবার ঘুরিয়ে ২ ইউনিটে ফিরিয়ে আনুন।



চিতর্৮। ডোজ সিলেক্টর ঘুরান।

2. আপনার ইনসুলিন পেনটি এমনভাবে ধরুন যাতে সূঁচটি উপরের দিকে থাকে।
3. ইনজেকশন বোতামটি টেবিলের ওপর দৃঢ়ভাবে চাপ দিন অথবা আপনার বুড়ো আঙুল দিয়ে চাপ দিন। সুইয়ের আগা থেকে ইনসুলিনের ফোঁটা বের হচ্ছে কিনা তা লক্ষ্য্ করুন।

   যদি কোনো ইনসুলিন বের না হয়, তাহলে আবার ২ ইউনিটে ডায়াল করুন। ইনজেকশন বোতামটি দিব্তীয়বার চাপ দিন।

   যদি এখনো ইনসুলিন বের না হয়, তাহলে আবার ডোজ সিলেক্টর ২ ইউনিটে সেট করুন। ইনজেকশন বোতামটি তৃতীয়বার চাপ দিন।

   যদি এখনো ইনসুলিন বের না হয়, তাহলে সূঁচে আবার বাইরের সূঁচের ঢাকনাটি লাগিয়ে দিন। সুচটি ইনসুলিন পেন থেকে ঘুরিয়ে খুলে ফেলুন এবং সেটি ধারালো বজের্য্র পাতের্ ফেলে দিন। ইনসুলিন পেনে একটি নতুন সুই লাগান এবং পেন পর্াইম করার ধাপগুলো আবার করুন।

ইনসুলিনের ডোজ সেট করুন।

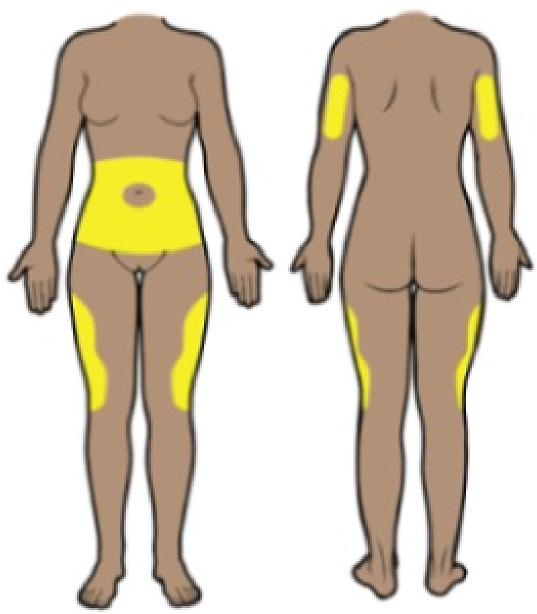
পেন পর্াইম করার পর ডোজ সিলেক্টরটি আবার শূনেয্ ফিরে আসা উচিত। যদি তা না হয়, তাহলে ডোজ সিলেক্টরটি ঘুরিয়ে শূনেয্ ফিরিয়ে আনুন।

পেনটি আপনার নিধর্ারিত ডোজে সেট করুন। তীর চিহ্নটি আপনি যে ডোজ ইনজেকশন দিচ্ছেন তার সাথে ঠিকভাবে মিলিয়ে আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। আপনি যদি পর্য়োজনীয় ইউনিটের সংখয্া পযর্ন্ত ডায়াল করতে না পারেন, তাহলে সম্ভবত ইনসুলিন পেনটি পর্ায় খালি। এটি ফেলে দিন এবং একটি নতুন পেন নিন যাতে আপনি পুরো ডোজ একবারে ইনজেকশন দিতে পারেন। **কখনোই পূণর্ ডোজের চেয়ে কম ইনজেকশন দেবেন না বা ডোজকে দুই ভাগে ভাগ করে ইনজেকশন দেবেন না।**

ইনজেকশনের স্থান নিবর্াচন করুন।

আপনার পেন পর্স্তুত হয়ে গেলে, একটি ইনজেকশন সাইট নিবর্াচন করুন। **শেষবার যেখানে ইনসুলিন নিয়েছিলেন, একই জায়গায় বা কাটা দাগ, ক্ষতচিহ্ন, কিংবা স্টের্চ মাকের্র কাছাকাছি ইনজেকশন দেবেন না।**

পর্তিটি ইনজেকশন আগের বয্বহৃত জায়গা থেকে অন্তত ২ ইঞ্চি (৫ সেন্টিমিটার) দূরে দিতে হবে। এটি বয্থা এবং ক্ষতচিহ্ন পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করে। একটি নিদির্ষ্ট পদ্ধতি অনুসরণ করলে ইনজেকশন দেওয়ার স্থান পরিবতর্ন (রোটেট) করার কথা মনে রাখা সহজ হয় (চিতর্ ৯ দেখুন)।



চিতর্ ৯ ইনজেকশন দেওয়ার স্থানসমূহ

উদাহরণসবরূপ:

- আপনি দর্ুত (সবল্প-কাযর্কর) ইনসুলিন পেটের মধেয্ ইনজেকশন দিতে পারেন, তবে নাভি থেকে অন্তত ২ ইঞ্চি দূরে দিতে হবে।
- আপনি দীঘর্-কাযর্কর ইনসুলিন উরুর উপরের বাইরের অংশে ইনজেকশন দিতে পারেন। আপনার পায়ের সামনের অংশে বা পেশীতে ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়া এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যদি এই জায়গাগুলো বয্বহার করতে না পারেন, তবে কাউকে দিয়ে আপনার ওপরের বাহুর পিছনের অংশে ইনজেকশন করিয়ে নিন। নিজে নিজে আপনার বাহুর পিছনের অংশে ইনজেকশন দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। সঠিক জায়গায় পৌঁছানো খুব কঠিন।

এই জায়গাগুলোর কোনো একটি বয্বহার করলে নিশ্চিত হবে যে ইনসুলিন আপনার তব্কের নিচের কলায় যাবে, পেশীতে নয়।

ইনসুলিনের ডোজ ইনজেকশন দিন।

ইনজেকশন দেওয়ার স্থান নিবর্াচন করার পর, অয্ালকোহল ওয়াইপ দিয়ে আলতোভাবে তব্ক পরিষ্কার করুন। ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়ার জনয্:

1. ইনসুলিন পেনটি আপনার মুঠির মধেয্ ধরুন এবং ইনজেকশন বোতামের উপর আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলি রাখুন (চিতর্ ১০ দেখুন)। সুঁইটি তব্কের মধেয্ পর্বেশ করানোর আগে ইনজেকশন বোতামটি চাপ দেবেন না, সতকর্ থাকুন।

চিতর্ ১০ ইনসুলিন পেন ধরে রাখা

2. ইনজেকশন দেওয়ার স্থানে আলতোভাবে আপনার তব্ক চিমটি দিন। একটি মসৃণ ও দর্ুত গতিতে পুরো সূঁচটি আপনার তব্কের মধেয্ পর্বেশ করান। এটি ৯০ ডিগির্ কোণে (সোজা উপরে-নিচে) আছে কিনা নিশ্চিত করুন, হেলে রাখা যাবে না। আলতো চাপ দিন, যাতে পেনের মাথার চারপাশে আপনার তব্কে একটি ছোট গতের্র মতো দেবে যাওয়া অংশ দেখা যায়।
3. আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলি ইনসুলিন পেনের উপরের অংশে নিন। পেনটি সি্থরভাবে ধরে রাখুন এবং ইনজেকশন বোতামটি দৃঢ়ভাবে চাপ দিন। পেনটি আপনার শরীরের ভেতরে বেশি জোরে চাপ দেবেন না, সতকর্ থাকুন।
4. আপনি ১০ পযর্ন্ত গণনা করার পর, সূঁচটি আপনার তব্ক থেকে সোজা করে বের করে নিন। ইনজেকশন দেওয়ার স্থানে যদি কোনো ফোঁটা দেখেন, তবে আঙুল বা টিসুয্ দিয়ে জায়গাটি

আলতোভাবে চাপ দিন। **ইনজেকশনের পর কখনোই ইনজেকশন দেওয়ার স্থান ঘষবেন না।** এটি ইনসুলিনকে খুব দরুত কাজ করতে বাধয্ করতে পারে।

ইনজেকশনের পর

সুইয়ের বাইরের বড় ঢাকনাটি আবার সুইয়ের উপর লাগিয়ে দিন। ইনসুলিন পেন থেকে সূঁচটি খুলে নিয়ে সেটি ধারালো বজের্য্র পাতের্ ফেলে দিন। তারপর ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি আবার লাগান।

ইনসুলিন পেনটি ঘরের তাপমাতর্ায় সংরক্ষণ করুন (৮৬° ফারেনহাইট বা ৩০° সেলসিয়াসের নিচে)। এটিকে সরাসরি অতিরিক্ত তাপ বা ঠান্ডা এবং সরাসরি সূযর্ােলাক থেকে দূরে রাখুন।

আপনার বাড়ির চিকিৎসা সংকরা্ন্ত ধারালো বজর্য্ (শাপর্স) কীভাবে সংরক্ষণ ও নিষ্পত্তি করবেন।

আপনার চিকিৎসা সংকরা্ন্ত ধারালো বজর্য্ (লয্ানসেট এবং পেনের সূঁচ) সরাসরি ময়লার ডাস্টবিনে ফেলবেন না বা টয়লেটে ফ্লাশ করবেন না। সেগুলোকে একটি ধারালো বজর্য্ রাখার পাতের্ রাখুন। আপনি একটি খালি, শক্ত, অসব্চ্ছ (ভেতর দেখা যায় না এমন) প্লাস্টিকের পাতর্ বয্বহার করতে পারেন যার পঁয্াচ দিয়ে আটকানোর ঢাকনা আছে, যেমন কাপড় কাচার ডিটারজেন্টের বোতল। শাপর্স (ধারালো বজর্য্) কাঁচের বোতল, সোডার বোতল, দুধের জগ, অয্ালুমিনিয়ামের কয্ান, কফির কয্ান, অথবা কাগজ বা প্লাস্টিকের বয্াগে সংরক্ষণ করবেন না। আরও তথেয্র জনয্ পড়ুন। *আপনার বাড়ির চিকিৎসা সংকরা্ন্ত ধারালো বস্তু কীভাবে সংরক্ষণ এবং নিষ্পত্তি করবেন।* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps).

আপনার ধারালো বজের্য্র পাতর্টি অধের্কের একটু বেশি পূণর্ হলে বয্বহার বন্ধ করুন। আরও ভালোভাবে মুখ বন্ধ করতে এবং চুইয়ে পড়া রোধ করতে ঢাকনা বা কয্াপটি শক্ত টেপ দিয়ে মুড়িয়ে দিন। বোতলটিতে লেবেল লাগান **গৃহস্থালির শাপর্স: পুনবর্য্বহারযোগয্ নয়।**”

আপনি যদি নিউ ইয়কর্ সিটিতে থাকেন, তবে সংগর্হের জনয্ মুখবন্ধ পাতর্টি আপনার সাধারণ আবজর্নার সাথে রেখে দিতে পারেন। এটি পুনবর্য্বহারযোগয্ বজের্য্র সঙ্গে রাখবেন না। আপনি যদি নিউ ইয়েকর্র অনয্ কোনো কাউন্টি বা অনয্ কোনো রাজেয্ থাকেন, তবে আপনার স্থানীয় সব্াস্থয্ বিভাগে যোগাযোগ করুন। আপনি আপনার এলাকার জনয্ নিদির্ষ্ট আরও তথয্ খুঁজতে নিচের রিসোসর্গুলোও বয্বহার করতে পারেন।

নিরাপদভাবে সূঁচ নিষ্পত্তি
www.safeneedledisposal.org.
৮০০-৬৪৩-১৬৪৩
info@safeneedledisposal.org

ধারালো বর্জ্য কন্টেইনার কীভাবে নিষ্পত্তি করবেন
www.fda.gov/media/82396/download

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বার্তা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত