



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

ইনসুলিন পেন কীভাবে ব্যবহার করবেন

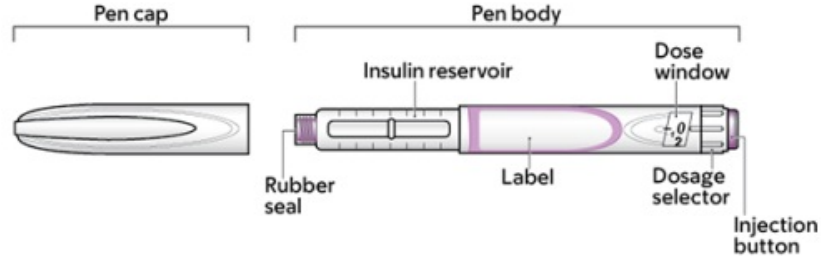
এই তথ্যটিতে ইনসুলিন পেন ব্যবহার করে কীভাবে ইনসুলিন ইনজেকশন (শট) দিতে হয় তা বর্ণনা করা হয়েছে। এছাড়াও এতে ডিসপোজেবল ইনসুলিন পেন কীভাবে সংরক্ষণ ও যত্ন নিতে হয় তা বর্ণনা করা হয়েছে। ডিসপোজেবল ইনসুলিন পেন হলো এমন একটি ইনসুলিন পেন যা খালি হয়ে গেলে বা নিদিষ্ট সংখ্যক দিন ব্যবহার করার পর ফেলে দিতে হয়।

যদি আপনি ইনসুলিন পেন ব্যবহার করেন:

- নিশ্চিত করুন যে আপনি যে ইনসুলিন ওষুধটি ব্যবহার করছেন তার সঠিক নাম আপনি জানেন। সবসময় আপনার সকল স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে এর সঠিক নাম জানান।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি ঘন ইনসুলিন (অল্প পরিমাণ তরলে বেশি পরিমাণ ইনসুলিনযুক্ত ওষুধ) ব্যবহার করছেন কিনা তা আপনি জানেন। আপনার যদি বেশি মাত্রায় (পরিমাণে) ইনসুলিনের পরয়োজন হয়, তাহলে আপনি ঘন ইনসুলিন ব্যবহার করে থাকতে পারেন।
- কখনও সিরিঞ্জ ব্যবহার করে ইনসুলিন পেন থেকে ইনসুলিন বের করবেন না, বিশেষ করে যদি ইনসুলিনটি ঘন হয়। এভাবে করলে ভুল মাত্রার (ডোজের) ইনসুলিন নেওয়া হতে পারে, যা খুবই বিপজ্জনক হতে পারে।
- কখনও আপনার ইনসুলিন পেন অন্য কারও সাথে ভাগ করে ব্যবহার করবেন না। এগুলো কেবলমাত্র একজন ব্যক্তির জন্যই ব্যবহারের উদ্দেশ্যে তৈরি। ইনসুলিন পেন ভাগ করে ব্যবহার করলে সংক্রমণ 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।

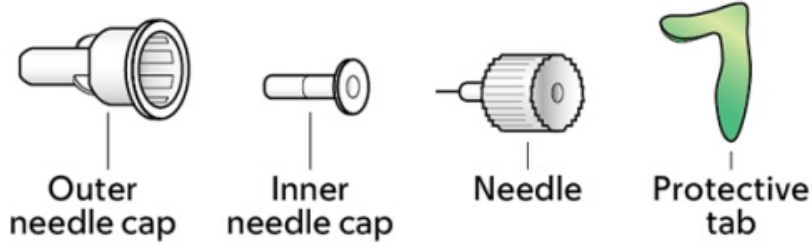


চিত্র 1. ইনসুলিন পেনের অংশসমূহ

- 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 সবচ্ছ 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 নিবরাচক. এর মাধ্যমে আপনি সঠিক ইনসুলিন ডোজ নিধরারণ করতে পারেন।
- একটি ডোজ উইন্ডো. এটি নিবরাচিত 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 সম্পর্কে

পর্যবেক্ষণ নিজের ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়ার সময় নতুন ইনসুলিন পেনের সুচ ব্যবহার করুন। ইনসুলিন পেনের সুচের ৪টি প্রধান অংশ রয়েছে (চিত্র ২ দেখুন)।



চিত্র 2. ইনসুলিন পেনের সুঁচের অংশসমূহ

- একটি সুরক্ষামূলক ট্যাব. এটি সুঁচকে পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। ইনসুলিন পেনের সাথে সুঁচ লাগানোর আগে আপনাকে এটি খুলে ফেলতে হবে।
- একটি বাইরের সুঁচের ঢাকনা. এটি ব্যবহারের আগে এবং পরে সুঁচটিকে ঢেকে রাখে।
- একটি ভেতরের সুঁচের ঢাকনা. এটি ব্যবহারের আগে সুঁচকে পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে।
- একটি সুঁচ. এভাবেই তব্কের মধ্যে ইনজেকশন দেওয়া হয়।

আপনার ইনসুলিন পেন কীভাবে সংরক্ষণ করবেন।

অতিরিক্ত গরম, ঠান্ডা বা সূর্যালোক আপনার পেনের ইনসুলিনকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। আপনার ইনসুলিন পেন সংরক্ষণ করতে নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

- আপনার নতুন, অব্যবহৃত ইনসুলিন পেনগুলো রেফ্রিজারেটরের দরজায় রাখুন। এটি সেগুলোকে রেফ্রিজারেটরের পেছনের দিকে চলে যাওয়া থেকে রক্ষা করে, যেখানে সেগুলো জমে যেতে পারে।
- আপনি বর্তমানে যে ইনসুলিন পেন ব্যবহার করছেন, সেটি ঘরের তাপমাত্রায় (৮৬°ফারেনহাইট বা ৩০°সেলসিয়াসের-এর নিচে) রাখুন। আপনি একবার ইনসুলিন পেন ব্যবহার করার পর, সেটি আর কখনো রেফ্রিজারেটে 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 ব্যাগ বা অনুরূপ কিছুতে বহন করুন।
 - আপনি যদি কয়েক ঘণ্টার জন্য বাইরে থাকেন, তাহলে আপনার ইনসুলিন পেনের সাথে তাপ-নিরোধক ব্যাগে একটি ঠান্ডা পানির বোতল রাখুন। এটি কয়েক ঘণ্টা পর্যন্ত এটিকে অতিরিক্ত গরম হওয়া থেকে রক্ষা করবে।

- আপনি যদি আরও দীঘর্ সময় বাইরে থাকেন, তাহলে আপনার ইনসুলিন পেনের সাথে তাপ-নিরোধক ব্যাগে একটি আইস প্যাঁক রাখতে পারেন। বরফের প্যাঁক বা ইনসুলিন পেনকে একটি তোয়ালে দিয়ে মুড়ে রাখুন যাতে তারা একে অপরের সংস্পর্শে না আসে। যদি পেনটি সরাসরি আইস প্যাঁকের সংস্পর্শে আসে, তাহলে ইনসুলিন জমে যেতে পারে।
- ব্যবহারের পর সবসময় ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি আবার লাগিয়ে দিন। এটি ইনসুলিনকে সূয়রালোক থেকে রক্ষা করে।

আপনার ইনসুলিন পেন কখন ফেলে দিতে হবে।

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

ইনসুলিনের ধরন।	ইনসুলিনের ঘনতব্।	ইনসুলিনের কাযর্কারিতা।	পেন ব্যবহারের দিনসংখ্যা।	ইনসুলিনের রং।
NovoLog® FlexPen®: অয়াসপাটর্।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দরুত কাযর্কর্কর্।	২৮ দিন।	মুছুন
Humalog® KwikPen®: লিসপের্কর্।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দরুত কাযর্কর্কর্।	২৮ দিন।	মুছুন
Lantus® SoloStar®: গ্লাজির্কর্ন।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দীঘর্ কাযর্কর্কর্।	২৮ দিন।	মুছুন
Levemir® FlexTouch®: ডিটেমির্কর্।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	দীঘর্ কাযর্কর্কর্।	৪২ দিন।	মুছুন
Humulin®N KwikPen®: এনপিএইচ।	১০০ ইউনিট/মিলিলিটার।	মাঝারি কাযর্কর্কর্।	১৪ দিন।	ঘোলা।

যখনই আপনি একটি নতুন ইনসুলিন পেন ব্যবহার শুরু করবেন:

1. ইনসুলিন পেনটি আপনি কত দিন ব্যবহার করতে পারবেন তা আগে থেকে গণনা করে নিন। যে দিন আপনি নতুন সেই পেনে পর্ত্খমবার পেন সূচ লাগান, সেই দিন থেকে গণনা শুরু করুন।

2. একটি কাগজের টেপে (যেমন মাসিকিং টেপ) সেই তারিখ লিখে পেনের উপর লাগান। এটি আপনাকে সহজে দেখতে সাহায্য করবে কখন ইনসুলিন পেনটি ফেলে দিতে হবে এবং নতুন একটি ব্যবহার 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 ব্যবহার শুরু করুন।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি ১ জানুয়ারি একটি ল্যান্টাস সোলোস্টার ইনসুলিন পেন ব্যবহার শুরু করেনst, ২৮ দিন এগিয়ে গণনা করুন ২৮ জানুয়ারি পর্যন্তth। একটি কাগজের টেপে “২৮ জানুয়ারি” লিখে পেনের উপর সেই টেপটি লাগান। ২৮ জানুয়ারি পেনটি ফেলে দিনth, এমনকি যদি এর মধ্যে তখনও ইনসুলিন থাকে।

আপনি অব্যবহৃত ইনসুলিন পেনগুলো পেনের লেবেলে উল্লেখিত মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পর্যন্ত রেফির্জারেটরে রাখতে পারেন। পেনের লেবেলে উল্লেখিত মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখে পৌঁছালে, ইনসুলিন পেনটি ফেলে দিন।

কখন ইনসুলিন ইনজেকশন দিতে হবে।

- আপনি যদি দ্রুত কাযরকর (খাবারের সময়ের) ইনসুলিন ব্যবহার করেন, তাহলে খাবার খাওয়ার ১৫ মিনিটের মধ্যে ইনজেকশন দিন। খাবার শুরুর ঠিক আগে এটি ইনজেকশন দেওয়া সবচেয়ে ভালো। এটি রক্তে শকররার মাত্রা কমে যাওয়া (লো ব্লাড সুগার) প্রতিরোধে সাহায্য করে।

বেশিরভাগ খাবারের সময়ের ইনসুলিন পর্যা ৪ ঘণ্টা কাযরকর থাকে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী না বললে, প্রতি ৪ ঘণ্টার কম সময়ের ব্যবধানে খাবারের সময়ের ইনসুলিন ইনজেকশন দেবেন না। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি সকাল ৮টা নাস্তু করেন, তাহলে পরবর্তী খাবারের সময়ের ইনসুলিনের ডোজ দুপুর ১২টা (মধ্যাহ্ন) বা তার পরে পর্যন্ত ইনজেকশন দেবেন না। খুব কাছাকাছি সময়ে ইনজেকশন ডোজ দিলে রক্তে শকররার মাত্রা কমে যেতে পারে, যা বিপজ্জনক হতে পারে।

- আপনি যদি দীঘর-কাযরকর ইনসুলিন ব্যবহার করেন, তাহলে প্রতিদিন একই সময়ে এটি ইনজেক্ট করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন।
- দ্রুত কাযরকর এবং দীঘর-কাযরকর ইনসুলিন একসাথে ব্যবহার 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 ব্যবহার করার আগে সবসময় আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা 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 ব্যবহার করে কল বন্ধ করুন।

আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা জানার পর, আপনি বুঝতে পারবেন ইনসুলিন নেওয়া আপনার জন্য নিরাপদ কিনা এবং কোন মাত্রার ডোজ প্রয়োজন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে এই কাজগুলো কীভাবে করতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। তারা আপনাকে এটাও জানাবেন, প্রথমবার পেনে সূঁচ লাগানোর পর সেটি কতদিন ব্যবহার করা যাবে। তাদের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন।

ইনসুলিন পেনের লেবেল দেখে নিশ্চিত করুন যে সঠিক সময়ের জন্য আপনার কাছে সঠিক ইনসুলিন পেন রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি খাবার খান, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে দ্রুত কার্যকর ইনসুলিন পেন রয়েছে।

আপনার প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলো পরস্তুত করুন।

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

আপনার প্রয়োজন হবে:

- ইনসুলিন পেন।
- একটি নতুন, অব্যবহৃত পেন সূঁচ।
- ২টি অ্যালকোহল ওয়াইপ।
- একটি পরিষ্কার টিসুয়।
- আপনার বাড়ির ধারালো বজরু রাখার পাতর, যেমন কাপড় কাচার ডিটারজেন্টের একটি খালি বোতল। ধারালো বজরু রাখার পাতর নিবারণ সম্পর্কে জানতে, এই রিসোসের

শেষে থাকা “আপনার বাড়ির শাপরস মেডিকেল সামগরী কীভাবে সংরক্ষণ ও নিষ্পত্তি করবেন” পড়ুন।

- একটি ময়লার ডাস্টবিন।

ইনসুলিন পেন পরস্তুত করুন।

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



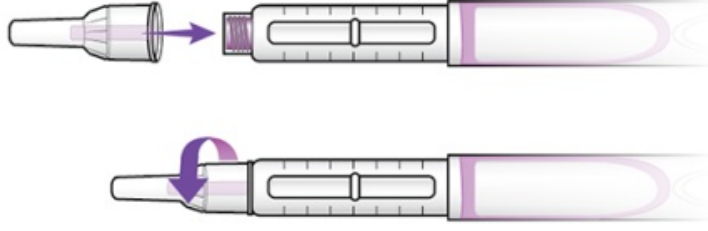
চিতর্ 3. ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি টেনে খুলে নিন।

2. কিছু ধরনের ইনসুলিন সবচ্ছ (পরিষ্কার) হওয়ার জনয়্ তৈরি করা হয়। অনয়নয়গুলো ঘোলা (মেঘলা) হওয়ার জনয়্ তৈরি করা হয়।

সবচ্ছ ইনসুলিন: যদি আপনার ইনসুলিন সবচ্ছ হওয়ার কথা থাকে, তাহলে নিশ্চিত করুন এটি সম্পূর্ণ সবচ্ছ আছে। এটি যদি রং পরিবর্তিত বা ঘোলা হয়, তাহলে বয়্বহার করবেন না। এটি ফেলে দিন এবং একটি নতুন ইনসুলিন পেন নিন।

ঘোলা ইনসুলিন: যদি আপনার ইনসুলিন ঘোলা হওয়ার কথা থাকে, তাহলে পেনটি হাতের তালুর মধ্যেয় 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 অয়্যালকোহল ওয়াইপ খুলে ইনসুলিন পেনের উপরের রাবারের সিলটি পরিষ্কার করুন। তারপর অয়্যালকোহল ওয়াইপটি ময়লার ডাস্টবিনে ফেলে দিন।
4. নতুন পেন সুচটি সুরক্ষামূলক টয়্যাবটি খুলে নিন (চিতর্ ৪ দেখুন)। টয়্যাবটি ফেলে দিন।
5. পেন সুচটি ইনসুলিন পেনের উপরের অংশে লাগিয়ে দিন এবং যতক্ষণ না ঘোরা বন্ধ হয় ততক্ষণ ঘুরিয়ে টাইট করুন (চিতর্ ৫ দেখুন)। পেন সুচটি পঁয়্চ দিয়ে লাগানোর সময় সোজা রেখে ঘুরিয়ে লাগাতে নিশ্চিত করুন।



চিত্র 5. পেন সুচটি ইনসুলিন পেনে ঘুরিয়ে লাগান।

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



চিত্র 6. বাইরের সুঁচের ঢাকনাটি খুলে ফেলুন।

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



চিত্র 7. ভেতরের সুঁচের ঢাকনাটি খুলে ফেলুন।

নিরাপত্তা পরীক্ষা করুন (পেন পরস্তুত করে নিন)।

ইনসুলিন পেন পরাইম করলে আপনি নিশ্চিত হতে পারবেন যে আপনার পেন এবং সুচ সঠিকভাবে কাজ করছে। এটি নিশ্চিত করতেও সাহায্য করবে যে সুঁচটি ইনসুলিনে পূর্ণ হচ্ছে, যাতে আপনি সম্পূর্ণ ডোজ পান। পরতিটি 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 (চিত্র ৮ দেখুন)। ডোজ জানালায় থাকা তীর চিহ্নটি আপনার পরয়োজনীয় সংখ্যার 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।



চিত্র ৮। 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 লক্ষ্য 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। সূঁচটি ইনসুলিন পেন থেকে ঘুরিয়ে খুলে ফেলুন এবং সেটি ধারালো বজেরয়র্ পাতের ফেলে দিন। ইনসুলিন পেনে একটি নতুন সুই লাগান এবং পেন পরাইম করার ধাপগুলো আবার করুন।

ইনসুলিনের ডোজ সেট করুন।

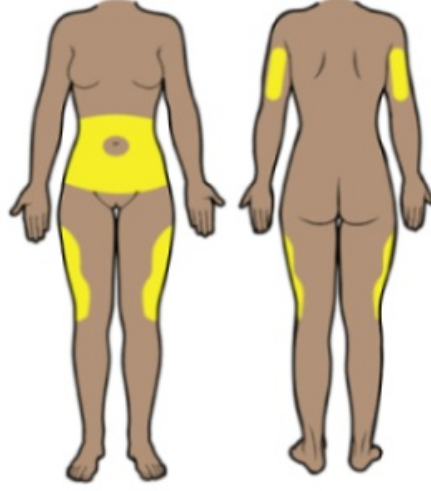
পেন পরাইম করার পর ডোজ সিলেক্টরটি আবার শূন্যে ফিরে আসা উচিত। যদি তা না হয়, তাহলে ডোজ সিলেক্টরটি ঘুরিয়ে শূন্যে ফিরিয়ে আনুন।

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

ইনজেকশনের স্থান নিবরচন করুন।

আপনার পেন পরস্তুত হয়ে গেলে, একটি ইনজেকশন সাইট নিবরচন করুন। শেষবার যেখানে ইনসুলিন নিয়েছিলেন, একই জায়গায় বা কাটা দাগ, কষতচিহ্ন, কিংবা সেটর্চ মাকেরর্ কাছাকাছি ইনজেকশন দেবেন না।

পরতিটি ইনজেকশন আগের ব্যবহৃত জায়গা থেকে অন্তত ২ ইঞ্চি (৫ সেন্টিমিটার) দূরে দিতে হবে। এটি ব্যথা এবং ক্ষতচিহ্ন প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসরণ করলে ইনজেকশন দেওয়ার স্থান পরিবর্তন (রোটেট) করার কথা মনে রাখা সহজ হয় (চিত্র ৯ দেখুন)।



চিত্র ৯ ইনজেকশন দেওয়ার স্থানসমূহ

উদাহরণস্বরূপ:

- আপনি দ্রুত (সবল্‌প-কাযর্কর) ইনসুলিন পেটের মধ্যে 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 ব্যবহার 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 ব্যবহার করলে নিশ্চিত হবে যে ইনসুলিন আপনার ত্বকের নিচের কলায় যাবে, পেশীতে নয়।

ইনসুলিনের ডোজ ইনজেকশন দিন।

ইনজেকশন দেওয়ার স্থান নিবর্চন করার পর, অ্যালকোহল ওয়াইপ দিয়ে আলতোভাবে ত্বক পরিষ্কার করুন। ইনসুলিন ইনজেকশন দেওয়ার জন্য:

1. ইনসুলিন পেনটি আপনার মুঠির মধ্যে ধরুন এবং ইনজেকশন বোতামের উপর আপনার বৃদ্ধাঙুলি রাখুন (চিত্র ১০ দেখুন)। সুইচটি তব্কের মধ্যে পরবেশ করানোর আগে ইনজেকশন বোতামটি চাপ দেবেন না, সতকর্ থাকুন।



চিত্র ১০ ইনসুলিন পেন ধরে রাখা

2. ইনজেকশন দেওয়ার স্থানে আলতোভাবে আপনার তব্ক চিমটি দিন। একটি মসৃণ ও দ্রুত গতিতে পুরো সুঁচটি আপনার তব্কের মধ্যে পরবেশ করান। এটি ৯০ ডিগ্রি কোণে (সোজা উপরে-নিচে) আছে কিনা নিশ্চিত করুন, হেলে রাখা যাবে না। আলতো চাপ দিন, যাতে পেনের মাথার চারপাশে আপনার তব্কে একটি ছোট গতের মতো দেবে যাওয়া অংশ দেখা যায়।
3. আপনার বৃদ্ধাঙুলি ইনসুলিন পেনের উপরের অংশে নিন। পেনটি স্থিরভাবে ধরে রাখুন এবং ইনজেকশন বোতামটি দৃঢ়ভাবে চাপ দিন। পেনটি আপনার শরীরের ভেতরে বেশি জোরে চাপ দেবেন না, সতকর্ থাকুন।
4. আপনি ১০ পয়রন্ত গণনা করার পর, সুঁচটি আপনার তব্ক থেকে সোজা করে বের করে নিন। ইনজেকশন দেওয়ার স্থানে যদি কোনো ফোঁটা দেখেন, তবে আঙুল বা টিসুয় দিয়ে জায়গাটি আলতোভাবে চাপ দিন। ইনজেকশনের পর কখনোই ইনজেকশন দেওয়ার স্থান ঘষবেন না। এটি ইনসুলিনকে খুব দ্রুত কাজ করতে বাধক করতে পারে।

ইনজেকশনের পর

সুইচের বাইরের বড় ঢাকনাটি আবার সুইচের উপর লাগিয়ে দিন। ইনসুলিন পেন থেকে সুঁচটি

খুলে নিয়ে সেটি ধারালো বজেরয়্ৰ পাতের্ ফেলে দিন। তারপর ইনসুলিন পেনের ঢাকনাটি আবার লাগান।

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

আপনার বাড়ির চিকিৎসা সংকরান্ত ধারালো বজেরয়্ৰ (শাপরস্) কীভাবে সংরক্ষণ ও নিষ্পত্তি করবেন।

আপনার চিকিৎসা সংকরান্ত ধারালো বজেরয়্ৰ (লয়ানসেট এবং পেনের সূঁচ) সরাসরি ময়লার ডাস্টবিনে ফেলবেন না বা টয়লেটে ফ্লাশ করবেন না। সেগুলোকে একটি ধারালো বজেরয়্ৰ রাখার পাতের্ রাখুন। আপনি একটি খালি, শক্ত, অসব্চ্ছ (ভেতর দেখা যায় না এমন) প্লাস্টিকের পাতের্ ব্যবহার করতে পারেন যার পঁয়্চ দিয়ে আটকানোর ঢাকনা আছে, যেমন কাপড় কাচার ডিটারজেন্টের বোতল। শাপরস্ (ধারালো বজেরয়্ৰ) কাঁচের বোতল, সোডার বোতল, দুধের জগ, অয়্যালুমিনিয়ামের কয়ান, কফির কয়ান, অথবা কাগজ বা প্লাস্টিকের বয়্গে সংরক্ষণ করবেন না। আরও তথ্যের্ জনয়্ পড়ুন। *আপনার বাড়ির চিকিৎসা সংকরান্ত 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 বজেরয়্ৰ পাতের্টি অধের্কের একটু বেশি পূণর্ হলে ব্যবহার বন্ধ করুন। আরও ভালোভাবে মুখ বন্ধ করতে এবং চুইয়ে পড়া রোধ করতে ঢাকনা বা কয়্যপটি শক্ত টেপ দিয়ে মুড়িয়ে দিন। বোতলটিতে লেবেল লাগান গৃহস্থালির শাপরস্: পুনবরয়্বহারযোগয়্ নয়।"

আপনি যদি নিউ ইয়র্ক সিটিতে থাকেন, তবে সংগর্হের জনয়্ মুখবন্ধ পাতের্টি আপনার সাধারণ আবজরনার সাথে রেখে দিতে পারেন। এটি পুনবরয়্বহারযোগয়্ বজেরয়্ৰ সঙ্গে রাখবেন না। আপনি যদি নিউ ইয়র্কের্ অনয়্ কোনো কাউন্টি বা অনয়্ কোনো রাজেয়্ থাকেন, তবে আপনার স্থানীয় স্বাস্থয়্ বিভাগে যোগাযোগ করুন। আপনি আপনার এলাকার জনয়্ নিদিরষ্টি আরও তথয়্ খুঁজতে নিচের রিসোসর্গুলোও ব্যবহার করতে পারেন।

নিরাপদভাবে সূঁচ নিষ্পত্তি

www.safeneedledisposal.org.

৮০০-৬৪৩-১৬৪৩

info@safeneedledisposal.org

ধারালো বজেরয়র কনেটইনার কীভাবে নিষ্পত্তি করবেন

www.fda.gov/media/82396/download

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযরা দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শূকরবার পযরন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পরদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারীর সঙেগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশিচত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেররি দেখুন।

How to Use an Insulin Pen - Last updated on March 20, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতরুক সবরসব্তব্ সংরকিষত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

মাচর্ 20, 2024

Learn about our [Health Information Policy](#).

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্শামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকির্যা ফমের্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগরহ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্‌হার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্‌স্থয়্‌সেবা পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগরহ করে এই পরতিকির্যা ফমের্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

এই তথয়্‌টি কি সহজে বোঝা

গেছে?

হঁয়্‌

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগরহ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন