انسولین ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لئے زندگی کا تحفہ ہے

خون میں گلوکوز عموماً اِن اوقات میں چیک کیا جاتا ہے:

ناشتے سے پہلے، دوپہر یا رات کے کھانے سے پہلے سونے سے پہلے،

سونے کے دوران: اگر رات کی ریڈنگ کم آئی ہو یا پورا دن جسمانی طور پر معمول سے مصروف گزرے

ورزش یا کھیل کود سے پہلے اور بعد میں

بیماری کی حالت میں ہر دو گھنٹے بعد

دیگر طریقے

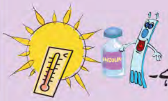
پیشاب میں کیٹون کی مقدار چیک کرنا: عموماً بیماری میں

ہیموگلوبن AIC: ہر تین مہینے بعد چیک کرائیں۔

انسولین کو کہاں رکھنا چاہیے؟

انسولین کو فرج میں یا کولر میں رکھیں۔

انسولین کو جمنے نہ دیں۔



حرارت یا سورج کی روشنی انسولین اور شوگر چیک کرنے کی پٹیوں کو غیر موثر بنا دیتی ہے۔

کیونکہ ذیابیطس میں لُبلُبہ انسولین بنانا بند کردیتا ہے اِس لئے انسولین ہمیں ٹیکے کی صورت میں لینی پڑتی ہے تا کہ خلیوں میں گلوکوز پہنچ سکے۔

انسولین سرنج دو اقسام کی ہوتی ہے ایک جس میں 50 یونٹ انسولین بھری جاسکتی ہے اور دوسری جس میں 100 یونٹ انسولین بھری جاسکتی ہے۔

انسولین کو ہمیشہ ٹیکے کی مدد سے ہی لگایا جاسکتا ہے۔

سرنج کی سوئی کو ترجیحاً ایک سے زائد مرتبہ استعمال نہیں کریں۔ لیکن اگر آپ سوئی کو زیادہ مرتبہ استعمال کررہے ہیں تو جب سوئی کی چمک مدھم پڑ جائے اور سوئی تکلیف دینے لگے تو اِسے بدل لیں اور سرنج پر ہمیشہ سوئی کو ڈھکنے کی ٹوپی لگا کر رکھیں۔

انسولین کئی قسم کی ہوتی ہے لیکن زیادہ تر NPH اور Regular استعمال ہوتی ہے۔

یاد رہے انسولین بوتل کُھلنے کے بعد صرف ایک مہینے تک قابلِ استعمال رہتی ہے۔

انسولین کا طریقہ استعمال

ہاتھ دھولیں

انسولین کی بوتل پر نام، خراب ہونے کی تاریخ اور انسولین کی شکل ضرور دیکھ لیں۔

دودھ والی انسولین کو ہتھیلیوں میں 10 سے 20 دفعہ گھما کر ملالیں۔

بوتل کو زور زور سے مت ہلائیں اِس سے انسولین خراب ہوسکتی ہے۔

ٹیکہ لیں اور اس میں پہلی یعنی دودھ والی انسولین کی مقررہ مقدار کے برابر ہوا بھریں اور اِسے دودھ والی انسولین کی بوتل میں بھرلیں۔

اب دوسری قسم کی انسولین یعنی پانی والی انسولین کی بوتل کو بھی درجِ بالا طریقے سے مکس کریں اور ٹیکے میں مقررہ مقدار کے مطابق ہوا بھریں اور اسے دوسری انسولین کی بوتل میں بھرلیں۔

پانی والی

اب پہلی انسولین کی بوتل سے سرنج کے ذریعے انسولین نکالیں اور کچھ زائد نکالیں تا کہ ہوا کے بُلبُلے ختم کیے جاسکیں۔

دودھ والی

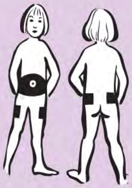
اب دوسری انسولین کی بوتل سے مقررہ مقدار کے مطابق انسولین نکالیں، یاد رہے دوسری قسم کی انسولین کو مقررہ مقدار سے زائد نکالنے کی صورت میں آپ کو سارا عمل دوہرانہ پڑے گا کیونکہ نمبر 2 انسولین کی اضافی مقدار کو زائع کرنے سے انسولین کی کُل مقررہ مقدار غلط ہوجائے گی۔

اضافی انسولین کو کبھی بھی بوتل میں واپس مت ڈالیں بلکہ سرنج سے نکال کر زائع کردیں۔

واپس ڈالنے سے بوتل میں موجود انسولین خراب ہوسکتی ہے۔

اب انسولین جسم میں لگنے کے لئے تیار ہے۔

انسولین کا ٹیکہ لگانے کی جگہیں کون سی ہیں؟



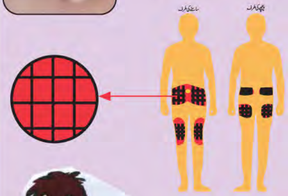
انسولین کو پیٹ پر یا ران پر آگے پیچھے لگایا جاسکتا ہے۔

انسولین کا ٹیکہ لگانے کے لئے سب سے پہلے جسم کی مطلوبہ جگہ کو جراثیم کُش پٹی سے صاف کریں یا صابن سے دھولیں۔

اب ایک ہاتھ کی مدد سے جلد اور گوشت کی بڑی سی چٹکی لیں۔

اب دوسرے ہاتھ کی مدد سے 90 کے زاویے سے یا سیدھا ٹیکے کی سوئی کو جلد میں اُتار دیں اور 5 سیکنڈ کے اندر اندر سرنج میں موجود انسولین کو جلد میں اُتار دیں۔ ٹیکہ لگانے کے بعد چند سیکنڈ تک سوئی کو جلد کے اندر ہی رہنے دیں تا کہ انسولین باہر نہ نکل آئیں۔

اب ایک ہاتھ سے جراثیم کُش پٹی یا روئی سے ٹیکہ لگنے کی جگہ کو دبائیں تا کہ خون نکلنا بند ہوجائے۔



ٹیکہ لگانے کے لئے جسم کے حصّے کو روزانہ تبدیل کرتے رہیں۔

مسلسل ایک ہی جگہ ٹیکہ لگانے سے جسم کے اُس حصے پر گانٹھ بن جاتی ہے اور انسولین بھی درست طریقے سے جذب نہیں ہوپاتی نتیجتاً اِس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

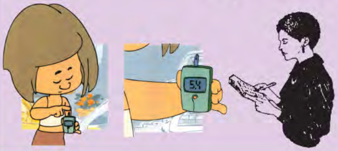
خون میں گلوکوز کی مقدار چیک کرنا:

گلوکوز میٹر:

گلوکوز میٹر کی پٹیوں کے خراب ہونے کی تاریخ پڑھ لیں پٹی کو گلوکوز میٹر میں لگادیں۔

ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھولیں تا کہ انفیکشن سے بچا جاسکے اور اگر ہاتھوں پر خوراک یا کسی اور چیز کے ذرات لگے ہوئے ہوں تو اِس سے نتیجہ غلط ہوسکتا ہے۔

خون نکالنے کے لئے سوئی کی جگہ لینسِڈ کا استعمال بہتر ہے۔ کیونکہ اس سے تکلیف کم ہوتی ہے۔ سوئی کے ذریعے انگلی سے خون نکال کر ایک بڑا سا قطرہ پٹی کے سرے پر لگادیں کم خون لگانے سے بھی گلوکومیٹر کا نتیجہ غلط آسکتا ہے۔ خون نکالنے کے لئے اُنگلی کی اطراف کا انتخاب زیادہ بہتر ہے اِس سے تکلیف کم ہوتی ہے۔ خون نکالنے کے لئے انگلیوں کو تبدیل کرتے رہنا چاہیے۔



نتیجے آنے پر اسے ہمیشہ کاپی میں درج کریں تا کہ یہ ریکارڈ معالج کو علاج میں مددگار ثابت ہو۔