

भ्रांतियां एवं तथ्य

मधुमेह से बेहतर तरीके से लड़ने के लिए अपनी इन्सुलिन को बेहतर ढंग से जाने!



मिथक: इन्सुलिन का अर्थ है मैं बेकार हो गया।

तथ्य: टाइप 2 मधुमेह एक निरंतर बढ़ने वाला रोग है और जब दूसरी दवाओं आपके रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करने में असफल हो जाती हैं तब इसके उपचार के लिए इन्सुलिन एक तार्किक उपचार है।



मिथक: इन्सुलिन कार्य नहीं करती

तथ्य: इन्सुलिन इंजेक्शन शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले इन्सुलिन की तरह ही है अतः यह आपकी रक्त शर्करा को कम करने का उत्तम उपाय है।



मिथक: इन्सुलिन परेशानियां पैदा करती है।

तथ्य: वास्तव में इन्सुलिन जल्दी शुरू कर देने से आगे होने वाली मधुमेह संबंधी परेशानियों से बचा या उन्हें कम किया जा सकता है।



मिथक: इन्सुलिन से वजन बढ़ता है।

तथ्य: इन्सुलिन लेने वाले कुछ मरीजों में वजन बढ़ने की प्रवृत्ति होती है। इन्सुलिन शुरू करने के पहले आहार विशेषज्ञ से बात करने से इसका लाभ लेने में मदद मिलेगी।



मिथक: इन्सुलिन इंजेक्शन लेने से दर्द होता है।

तथ्य: नए इन्सुलिन पेन नीडल्स बहुत छोटे हैं अतः दर्द नगण्य होता है।



मिथक: इन्सुलिन के कारण हाइपोग्लाइसीमिया होता है।

तथ्य: नए इन्सुलिन युग में हाइपोग्लाइसीमिया के मामले कम हुए हैं। हाइपोग्लाइसीमिया को पहचानने, इसे पहचानने और इसका इलाज करने की जानकारी होने से मधुमेह के बेहतर प्रबंधन में मदद मिलती है।



मिथक: इन्सुलिन बहुत मंहगी होती है।

तथ्य: इन्सुलिन आमतौर पर खाने वाली दवाओं के मुकाबले कम मंहगी होती है।



मिथक: इन्सुलिन का मतलब है कि मेरा जीवन बदल जायेगा।

तथ्य: आपका जीवन बेहतर रूप में बदलेगा। अनेक लोग इन्सुलिन शुरू करने के बाद अधिक ऊर्जावान और सकरात्मक महसूस करते हैं।

इन्सुलिन के साथ यात्रा³

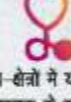
आपकी शेष यात्रा को परेशानियों से मुक्त बनाने के लिए इन 7 आसान उपायों को अपनायें !



हवाई जहाज: अपनी इन्सुलिन को चेक-इन बैगेज में नही बल्कि केबिन बैगेज में रखें।



कम से कम एक सप्ताह की इन्सुलिन और सिरिज साथ रखें।



विभिन्न समय-क्षेत्रों में यात्रा करते समय इन्सुलिन की खुदक के समायोजन के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।



ट्रेन/बस/काट इन्सुलिन को आईस पैक्स में ले जाएं।



इन्सुलिन को प्रकाश, गर्मी और ठण्डे तापमान से बचायें।



इन्सुलिन को बहुत ज्यादा हिलाने से बचा जाना चाहिए।



अपना मधुमेह पहचान पत्र हमेशा साथ रखें।

इससे पहले कि यह आपको अव्यवस्थित कर दें, हाइपोग्लाइसीमिया का प्रबंधन करें !

कारण: बहुत कम भोजन या एक भोजन को छोड़ दें: बहुत ज्यादा इन्सुलिन या मधुमेह की दवाइयां, सामान्य से ज्यादा शारीरिक गतिविधि शुरूआत: यदि उपचार नहीं किया जाए तो अक्सर उभर जाता है।



भूख



धुंधली दृष्टि



बैवेनी



चक्कर



सरदर्द



चिहचिहापन



कमजोरी या धकान



पसीना



रोज धड़कन



लड़खड़ाना

1

आपकी रक्त शर्करा की जांच तत्काल करें। यदि आप नहीं कर सकते हैं तो इसका उपचार करें।

2

3-4 ग्लूकोज की गोलियां या 3-5 गोलियां जल्दी से चबा कर (जैसे पीपरमेन्ट) चार आउंस फ्रुट ज्यूस या 1/2 कैन सोडा लेकर उपचार करें।

3

15 मिनट के बाद आपके ग्लूकोज की फिर जांच करें यदि लक्षण नहीं रुके तो आपके डॉक्टर को बुलायें।

1. Peck (insert of BD u/trafine)
2. Hirsch LJ, et al. Comparative glycemic control, safety and patient ratings for a new 4mm x 32G insulin pen needle in adults with diabetes. Curr Med Res Opin 2010; 6:1532-41
3. Indian J Med Res 130, August 2009, pp 166-169, Diabetes Care September 2003 vol 26 no 9 2666-2669

For further details contact:
ELI Lilly and Company (India) Pvt. Ltd.
 Plot No. 92, Sector-32, Gurgaon-122001, Haryana | www.lillyindia.co.in

Lilly | DIABETES

मधुमेह में इन्सुलिन प्रबंधन

क्या आप जानते हैं कि मधुमेह में, इन्सुलिन उपचार से अधिकतम HbA1c बचाव प्राप्त होता है ?



इन्सुलिन क्या है?

यह अग्नाशय द्वारा उत्पन्न एक हार्मोन है जो शरीर की शर्करा को विनियमित करता है। इन्सुलिन की अनुपस्थिति में हमारे शरीर की कोशिकाएं शर्करा को ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल नहीं कर पाती और इससे शरीर के क्रियाकलाप का ह्रास होता है।



इन्सुलिन शर्करा के प्रवेश के लिए कोशिकाओं को खोलती है।

मुझे इन्सुलिन की आवश्यकता क्यों है?

उत्तर मधुमेह पर विजय के लिए यह आपका प्रमुख हथियार है!



हमें बढ़ने और ताकतवर होने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। हमें ऊर्जा भोजन से मिलती है।



जो भोजन हम खाते हैं वह शर्करा में विघटित हो जाता है।



शर्करा के ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल हो सकने के लिए इसका कोशिका में प्रवेश आवश्यक होता है।



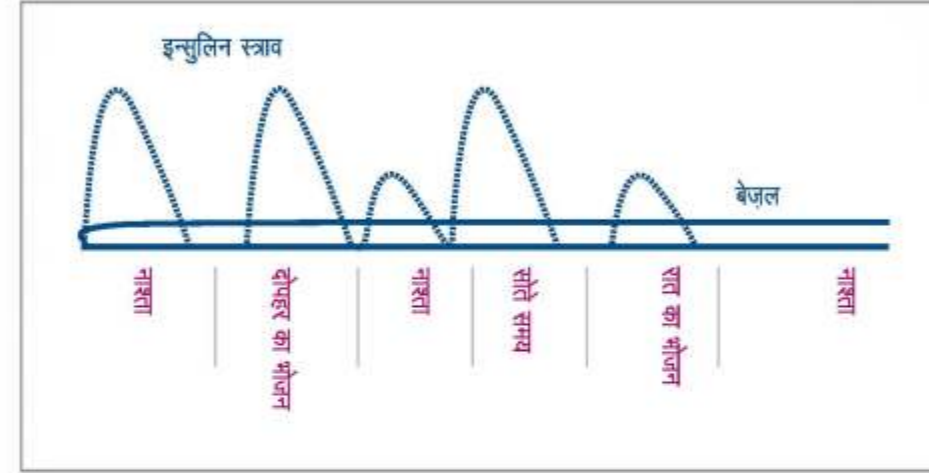
यदि ग्लूकोज आपके शरीर में प्रवेश नहीं कर पाता है तो आपको थकान आएगी।



इन्सुलिन आपके शरीर की कोशिकाओं के द्वार को खोलता है ताकि ग्लूकोज कोशिकाओं में प्रविष्ट होता है और प्रयुक्त होता है।

शरीर में इन्सुलिन स्त्राव

इन्सुलिन भूख की अवस्था में स्त्रावित होता है जिसे बेज़ल इन्सुलिन कहते हैं। भोजन के बाद बढ़े हुए रक्त शर्करा स्तर की प्रतिक्रिया में इन्सुलिन स्त्राव में वृद्धि होती है। मधुमेह में यह प्रक्रिया प्रभावित होती है जिसके लिए बाहर से इन्जेक्शन द्वारा इन्सुलिन दी जानी चाहिए।



नीडिल के प्रकार

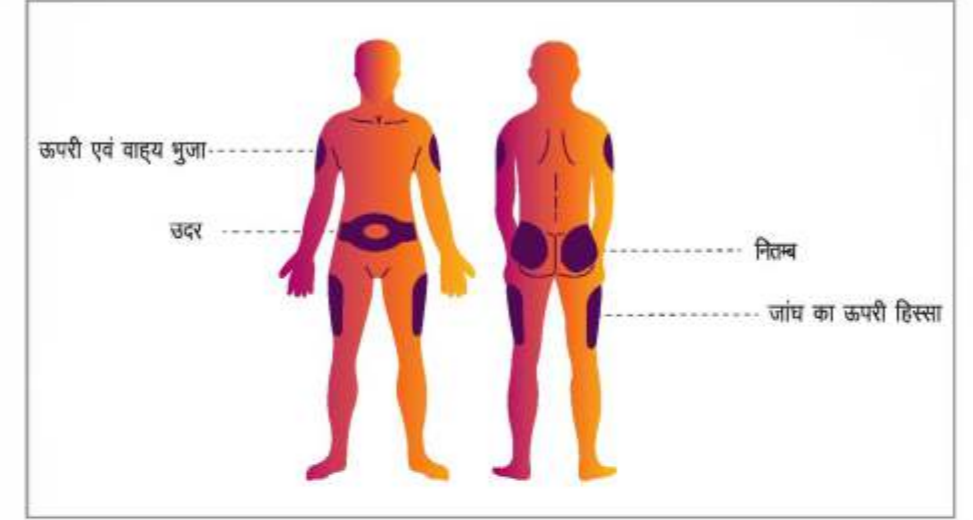
BD Ultra-Fine™ 4mm 32G Nano¹

- अत्यन्त आरामदेह इन्जेक्शन अनुभव
- छोटा, महीन एवं सभी मरीजों के लिए प्रभावी²
- मांसपेशीय इन्जेक्शन के जोखिम को कम करता है।
- सभी के लिए "नो पिन्च" तकनीक का प्रावधान
- सभी पेन में फिट होने वाला



इन्सुलिन इंजेक्शन लगाने के स्थान

इन्जेक्शन लगाने के स्थानों की जानकारी रखें।



अपने इन्सुलिन को सुरक्षित तरीके से रखें³

भंडारण के दिशा निर्देशों के पालन करके मधुमेह को समाप्त करें!



अपने इन्सुलिन (बॉटल, पेन और कार्ट्रिज) की अत्यन्त गर्म और ठंड से सुरक्षा करें।



यदि आप गर्म या ठंडे वातावरण कुछ समय के लिए बाहर जा रहे हैं तो अपनी इन्सुलिन को एक इन्सुलेटेड केस में ले जाएं।



आपके इन्सुलिन को रेफ्रिगेटर्स, गर्म निकास स्थानों, ओवन, एयर कण्डिशनर्स आदि के पास नहीं रखें।



कभी फ्रीज न करें (जमी हुई इन्सुलिन को फेंक देना चाहिए)



अपने इन्सुलिन को कार के डैशबोर्ड में न छोड़ें। अपने इन्सुलिन को बहुत गर्म या ठंडे मौसम में बंद कार में न छोड़ें। अपने इन्सुलिन को रेफ्रिगेटर, गर्म बेन्ट, ओवन, एयरकंडीशनर आदि के निकट न रखें।



इन्सुलिन को कभी भी गर्मी या प्रकाश के सामने न रखें।