

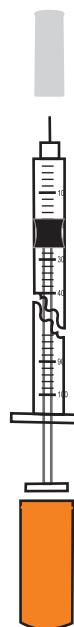
یونٹ انسو لین لگانا ہو، سرخ میں اُتنی ہوا بھر کے انسو لین کی شیشی میں داخل کریں اور آہستہ سے دو اکے مطلوبہ یونٹ سرخ میں کھینچ لیں۔ اگر آپ پکور گیولر (شفاف انسو لین) کے ساتھ این پی ایچ (دودھیا) انسو لین بھی ملا کر لگانا ہے، تو پہلے دودھیا انسو لین کی شیشی کو 10 بار اٹا کر کے سیدھا کریں، تاکہ دو اکے اجزا اچھی طرح سے آپس میں مل جائیں (بہتر ہو گا کہ آپ شیشی کو جھٹکنے سے پرہیز کریں)۔ اب جس سرخ میں آپ پہلے شفاف انسو لین بھر چکے ہیں، اُسی میں دودھیا انسو لین کے مطلوبہ یونٹوں کے برابر ہوا بھریں اور آہستہ سے پسٹشن کھینچ کر دودھیا انسو لین بھی سرخ میں کھینچ لیں۔

انسو لین کاٹیکہ لگانے کا طریقہ

انسو لین کاٹیکہ جلد کے نیچے والی جھلی میں لگایا جاتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ٹیکے والی جگہ کو ایک چٹکی میں پکڑ کر اوپر اٹھائیں، اور چٹکی میں آئی ہوئی اس جلد میں اوپر سے انسو لین والی سرخ کی پوری سوئی داخل کر کے پسٹشن کو تھوڑا سا واپس کھینچیں۔ اگر سرخ میں خون کی کوئی سرخی نظر نہیں آتی تو پسٹشن دبادیں اور پانچ سیکنڈ تک سوئی کو اندر ہی رہنے دیں تاکہ ساری دوائی جسم میں داخل ہو جائے۔ اب آپ سرخ کو باہر نکال سکتے ہیں۔



انسو لین کاٹیکہ لگانے کیلئے خاص قسم کی سرخ ہوتی ہے جو میڈیکل سٹور سے با آسانی مل جاتی ہے۔ انسو لین کاٹیکہ لگانے کیلئے یہی سرخ استعمال کرنا چاہئے۔ اس سرخ پر چھوٹی اور بڑی لکیروں کی صورت میں یونٹوں کے حساب سے نشان لگے ہوتے ہیں، اور ہر چار چھوٹی لکیروں کے بعد ایک بڑی لکیر ہوتی ہے۔ چھوٹی لکیر 2 یونٹ کو ظاہر کرتی ہے اور بڑی لکیر 10 یونٹ کو۔



انسو لین کی اکثر سرنجوں کے دونوں طرف ٹوپی ہوتی ہے۔ اگر آپ ایک ہی سرخ کو بار بار استعمال کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو دونوں طرف ٹوپی والی سرخ ہی استعمال کرنا چاہئے، اور ایک دفعہ ٹیکہ لگانے کے بعد جب سرخ کو سمجھانا چاہیں، تو دونوں طرف احتیاط سے ٹوپی لگائیں اور فرج میں رکھ دیں، تاکہ جراحتیوں کی افواش کا خطرہ کم سے کم کیا جاسکے

سرخ میں انسو لین بھرنے کا طریقہ

سب سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھو کر اچھی طرح سے خشک کر لیں۔ اب دوائی شیشی کا رہڑ والا ڈھلن سپرٹ صاف کریں اور جتنے

انسو لین سرخ

انسو لین کاٹیکہ

مختصر ہدایات

ڈاکٹر آصف محمود قادری



ذیابیطس فاؤنڈیشن

ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ فرج دستیاب نہ ہو تو انسولین کو چھاؤں میں رکھے ہوئے پانی والے گھٹرے کے ڈھلن میں رکھنے سے بھی اسکے اثر میں کچھ خاص کی واقع نہیں ہوتی۔ لیکن حیوانی انسولین کو فرج میں 2 سے 8 ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھنا ضروری ہوتا ہے، اسلئے اسے فرج میں انڈوں والی جگہ پر رکھنا چاہئے۔ یاد رکھیجئے کہ انسولین کوئی بھی ہو، جنم سے ضائع ہو جاتی ہے، اسلئے اسے فریزر میں کمھی نہیں رکھنا چاہئے۔

انسانی (اور اینالاگ) انسولین کو سفر پر لے جاتے وقت بھی برف میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم آپ اگر ہوائی سفر پر انسولین ساتھ لے جا رہے ہیں، تو اسے دستی سامان میں رکھیں، کیونکہ پرواز کے دوران کار گو والی جگہ پر درجہ حرارت منفی میں چلا جاتا ہے، اور انسولین جم کر ضائع ہو جانے کا خدشہ ہے۔

انسولین کے پین

آجکل انسولین بنانے والی اکٹر کمپنیاں، پین کی شکل میں بنی ہوئے انسولین کی ایسی سرنجیں بھی بناتی ہیں جن میں لگ بھگ 300 یونٹ انسولین پہلے سے بھری ہوتی ہے۔ ان میں لگ ہوئے ایک ڈائیل چیز بٹھن کو گھمانے سے انسولین سرنج میں لوڑ ہو جاتی ہے جسے پیشن دبا کر جسم میں داخل کیا جاسکتا ہے۔ ایسے پین کے ذریعے انسولین کا ٹیکہ لگانا عام طور پر سرنج سے ٹیکہ لگانے کی نسبت آسان ہوتا ہے۔ اس وقت مارکیٹ میں کئی طرح کے انسولین پین دستیاب ہیں، اور انہیں بنانے والی کمپنی کے نمائندے خود ہی مریض کو اسکے استعمال کا طریقہ تفصیل سے سمجھادیتے ہیں۔

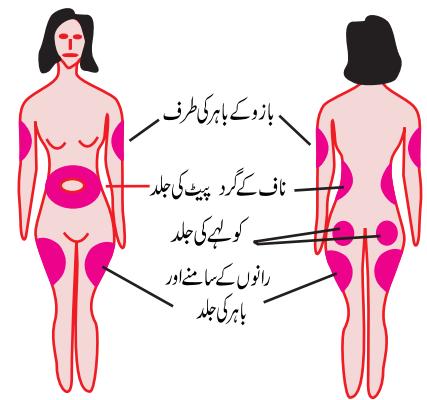
انسولین کا ٹیکہ اور اُسکی دیکھ بھال

ذیا ہیٹس افراد کو زیادہ سے زیادہ آسانیاں دینے کیلئے اب کئی قسم کی انسولین ایجاد ہو چکی ہے۔ ان میں سے زیادہ تر قسمیں انسانی انسولین یا اس سے انتہائی قریب (اینا لاگ) ہوتی ہیں، لیکن پاکستان میں چونکہ حیوانی انسولین بھی دستیاب ہے۔ اسلئے ڈاکٹر صاحب سے پوچھ لینا چاہئے کہ انہوں نے آپ کوئی انسولین تجویز کی ہے۔

انسانی (اور اینالاگ) انسولین کو فرج سے باہر کرنے (25 درجے سی درجہ حرارت) میں رکھنے سے بھی چار ہفتے تک اسکا اثر قائم رہتا ہے۔

ٹیکہ کس جگہ کی جلد میں لگانا چاہئے

انسولین کا ٹیکہ عام پور پر جلد کے نیچے لگایا جاتا ہے۔ اس مقصد کیلئے جسم کے کسی ایسے حصے کی جلد کو تنجب کرنا چاہئے، جو کم سے کم حرکت میں آتا ہو۔ کیونکہ ہنے جانے کی وجہ سی انسولین زیادہ تیزی سے اثر کرتی ہے، جو مشکلات کا باعث بن سکتی ہے۔ پیٹ کی جلد کو اس لحاظ سے سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے، تاہم وہ لوگ جورات ٹیکہ لگانے کے بعد سو جاتے ہیں وہ رات کا ٹیکہ بازو کی جلد کے نیچے بھی لگا سکتے ہیں۔



تاہم مجبوری کی صورت میں انسولین کا ٹیکہ ران، بازو یا کوہوں کی جلد کے نیچے بھی لگایا جاسکتا ہے۔

ایک اور بات جسکا دھیان رکھنا ضروری ہے وہ یہ کہ ٹیکہ لگانے کی جگہ بدلتے رہنا چاہئے۔ پیٹ کی جلد ٹیکہ لگانے کیلئے اس لحاظ سے بھی بہتر ہے کہ آپ ایک دائرے کی صورت میں ٹیکے کی جگہ بدلتے رہیں تو واپس پہلی جگہ پر پہنچنے میں کافی وقت مل جاتا ہے۔



ذیابیطس فاؤنڈیشن