MyCARE

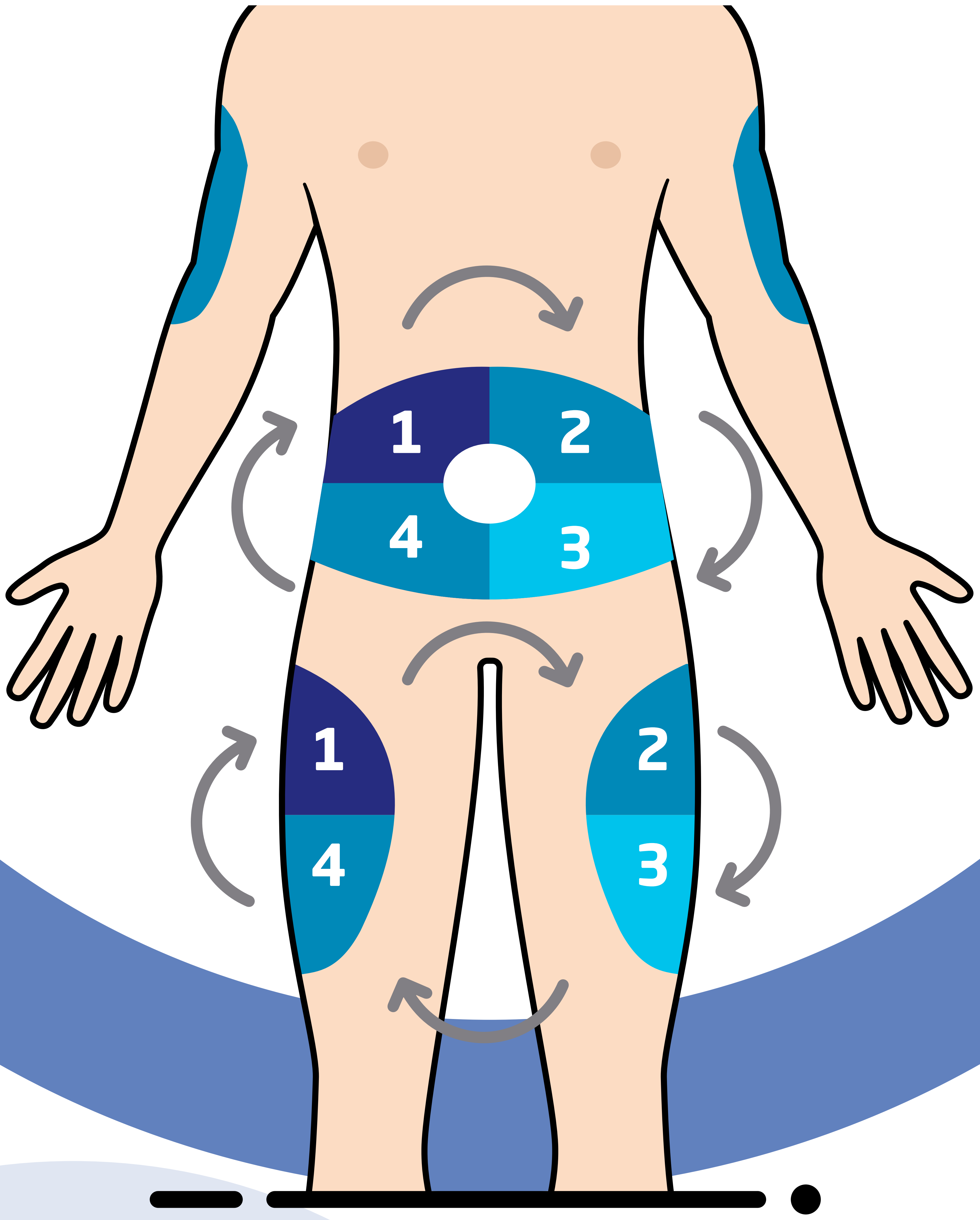
With me, every step of the way

“ইনসুলিন শোষণ ক্ষমতার উন্নতির জন্য
এবং ত্বকের নিচে শক্ত ফ্যাটি টিস্যু গঠন
হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য
**ইঞ্জেকশন নেওয়ার সাইটগুলির
অদল-বদল করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।**”

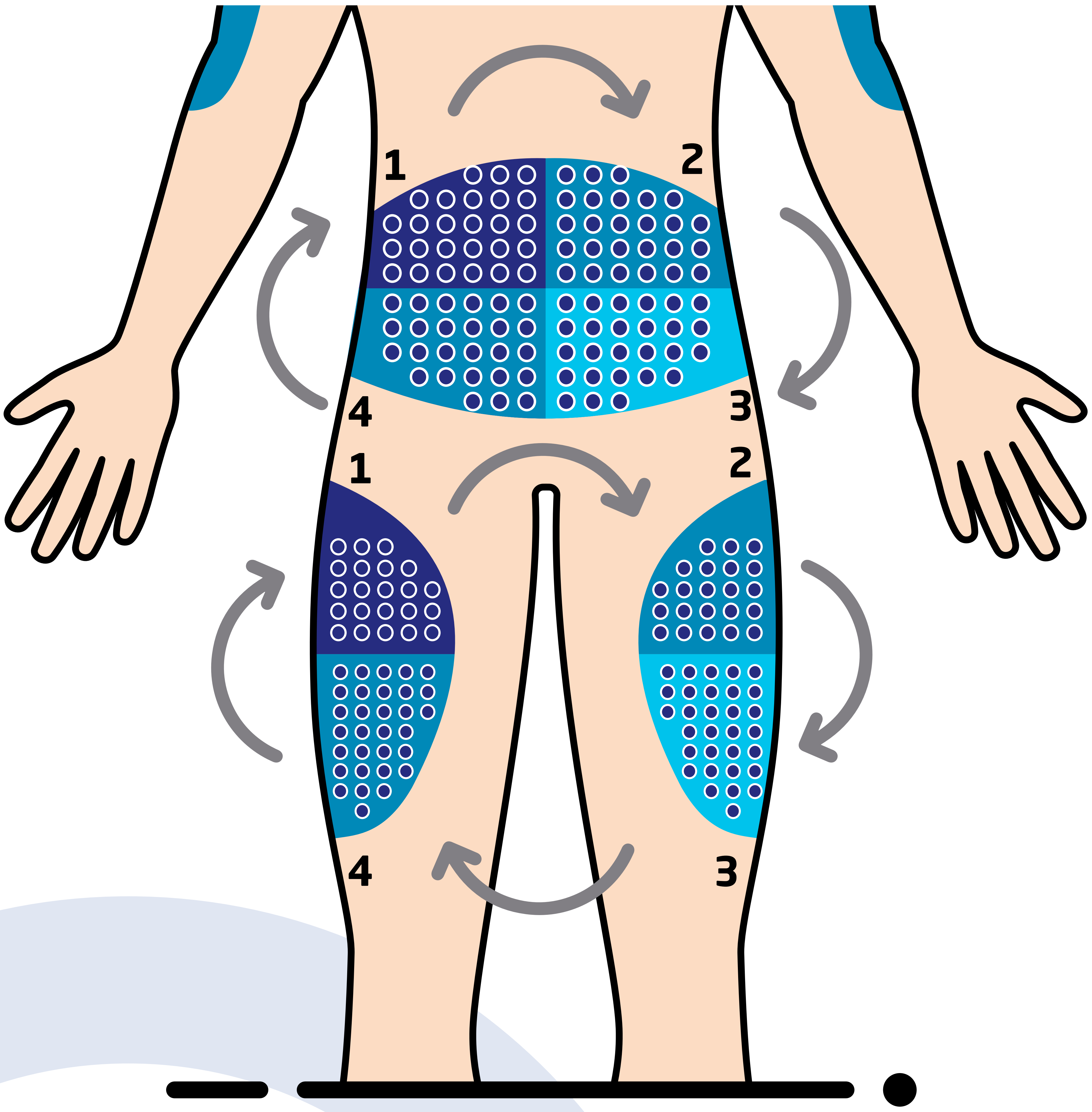
USV

সাইটগুলির অদল-বদল করার বিষয়ে এখানে প্রদান করা হল

পেটের ক্ষেত্রে 4টি ভাগে এবং উরু, কোমরের নিম্নাংশ এবং বাহুগুলির ক্ষেত্রে 2টি ভাগে **ইঞ্জেকশন নেওয়ার সাইটটিকে ভাগ করুন।**

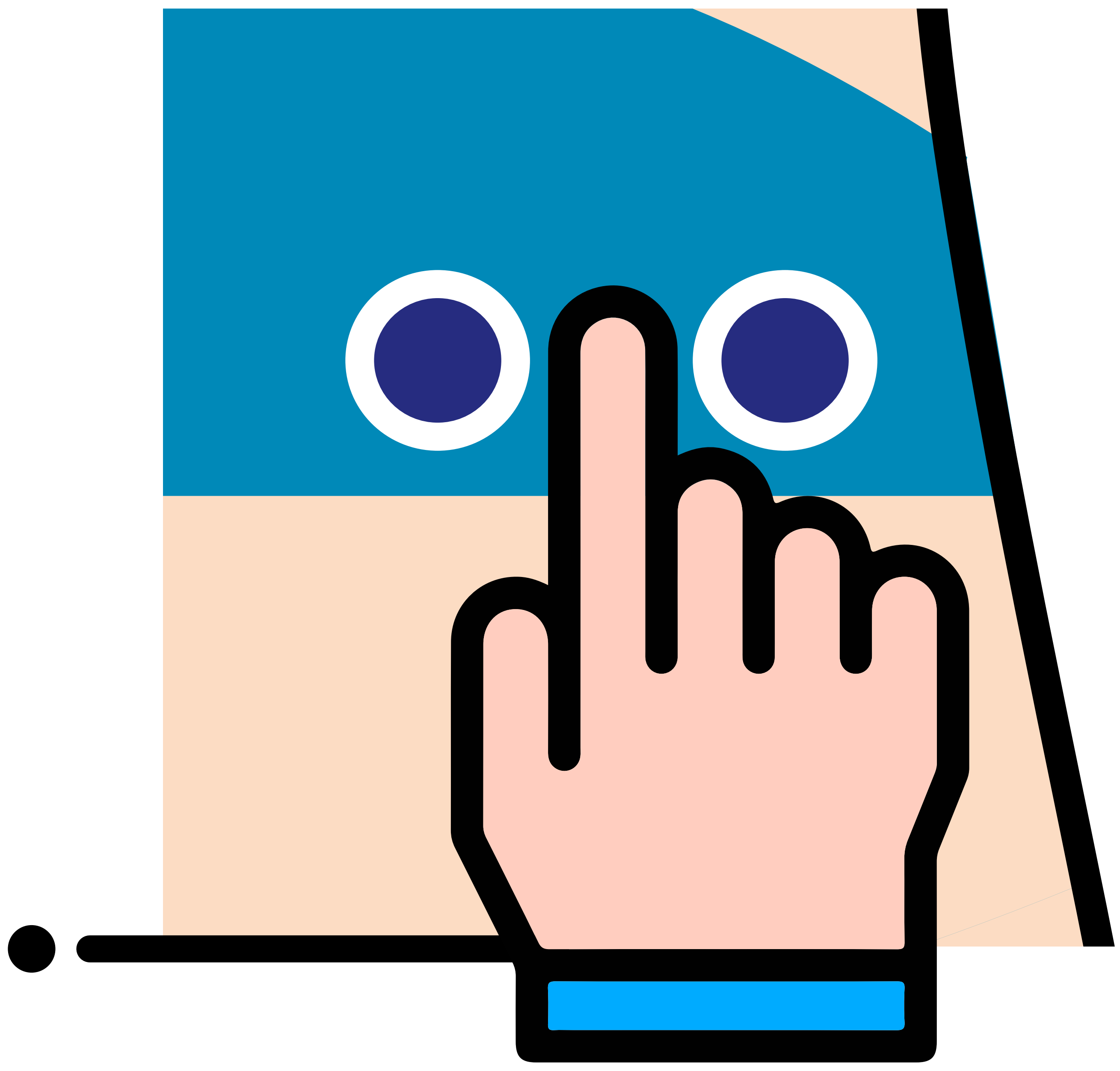


এক–চতুর্থাংশ বা অর্ধেক 1 সপ্তাহে ব্যবহার করা উচিত এবং তারপরের সপ্তাহগুলিতে আপনি ঘড়ির কাঁটার দিকের বা তার বিপরীত দিকের এক–চতুর্থাংশ বা অর্ধেক অংশ ব্যবহার করতে পারেন

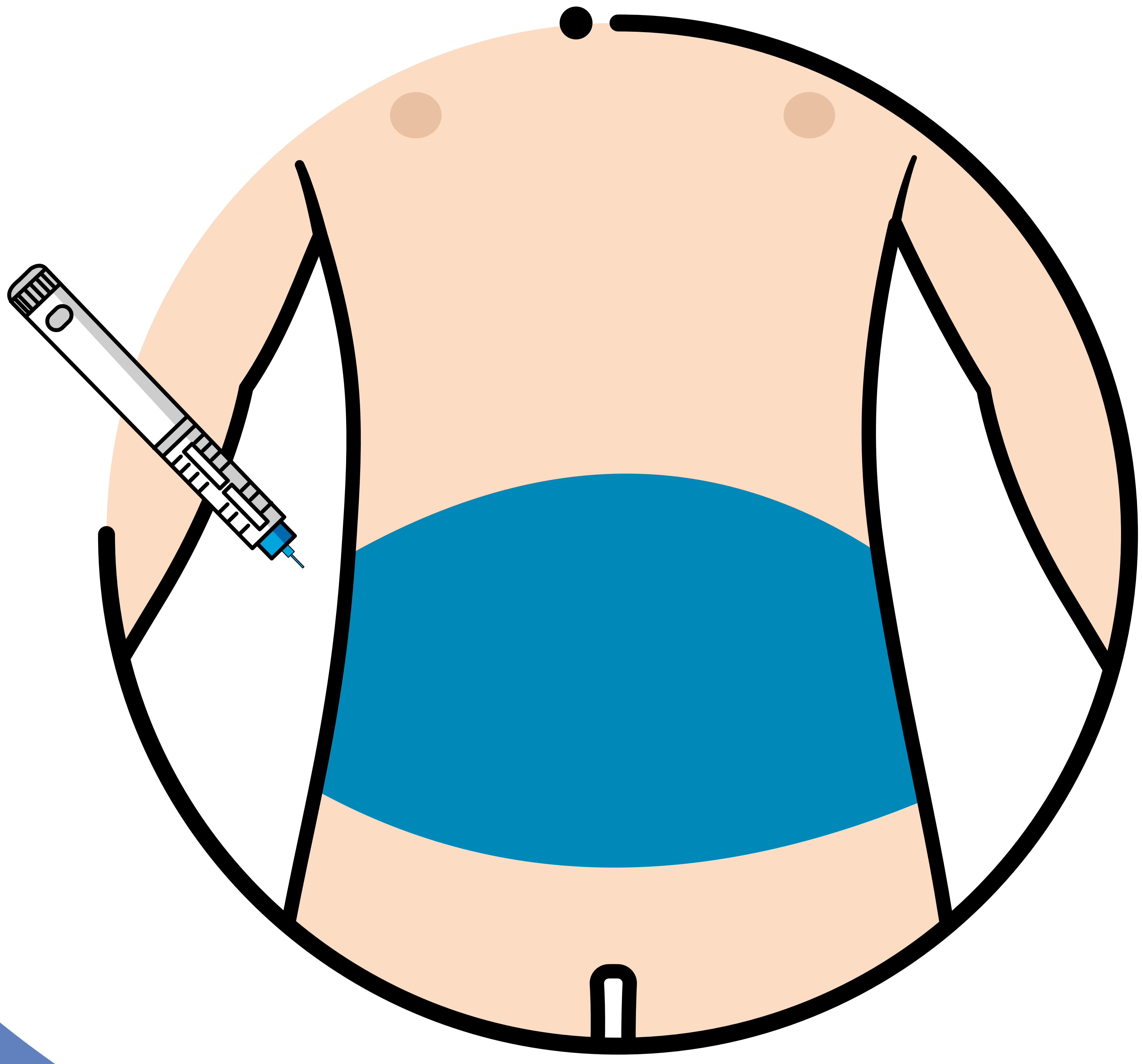


নতুন ইঞ্জেকশন সাইটটি

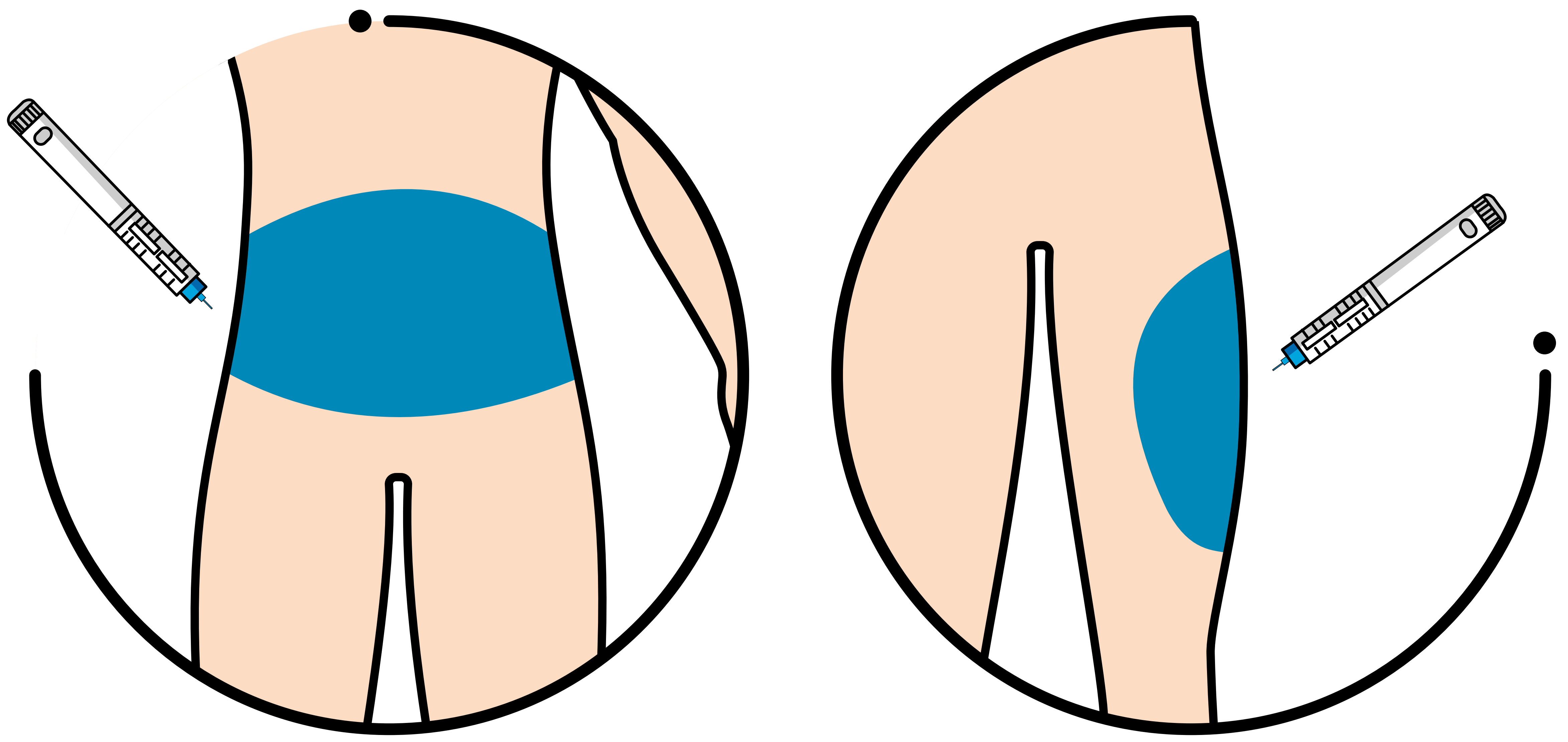
শেষবার নেওয়া ইঞ্জেকশনের বিন্দুর থেকে অন্তত এক আঙ্গুলের দূরত্ব থাকা উচিত



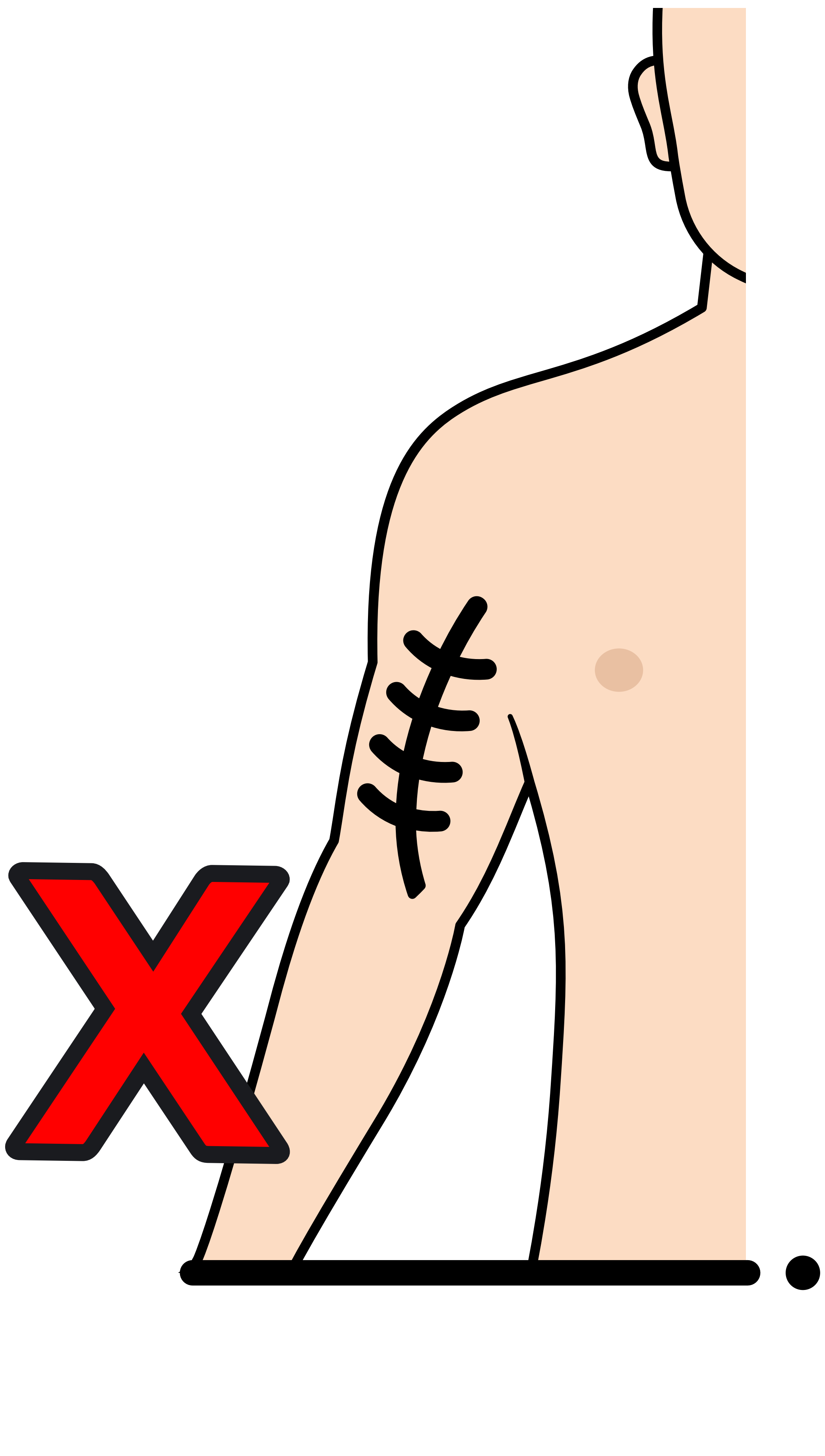
সর্বোত্তম ফলাফলের জন্য প্রতিবার আহার করার সময় ইনসুলিন ইঞ্জেকশন একই সাধারণ সাইটে দেওয়া উচিত



2টি ভিন্ন ইনসুলিন ইঞ্জেকশন দেওয়ার সময়, **সেগুলিকে বিভিন্ন সাইটে দিন।**



কোনো ক্ষতযুক্ত টিস্যুতে
ইঞ্জেকশন দেবেন না



ইঞ্জেকশন নেওয়ার ঠিক পরে ব্যায়াম করতে হলে ব্যায়াম করার সময় আপনি শরীরের যে অংশের ব্যায়াম করবেন সেই অংশে **ইঞ্জেকশন দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।**

উদাহরণস্বরূপ: আপনি যদি ইঞ্জেকশন নেওয়ার পরেই ব্যাডমিন্টন খেলতে যান তাহলে বাহুতে ইঞ্জেকশন দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।

“আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর– এর সাথে”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. Tandon N, Kalra S, Balhara YPS, et al. Forum for Injection Technique and Therapy Expert Recommendations, India: The Indian Recommendations for Best Practice in Insulin Injection Technique, 2017. Indian J Endocrinol Metab. 2017;21(4):600-617. doi:10.4103/ijem.IJEM_97_17

2. American Diabetes Association (ADA). Site Rotation. Available at https://Diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-routines

3. Golisano Children's Hospital. Managing Diabetes: Injection Site Rotation. Available at https://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/endocrinology/injection-site.aspx

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.