- மறுமுறை இன்சுலின் செலுத்தும் போது உங்கள் உடலில் வேறு இடத்தை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- இன்சுலின் செலுத்தும் ஊசியின் அளவு 30G அல்லது 31G ஆகும்.

இன்சுலின் சிரின்ஜை மீண்டும் பாவிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

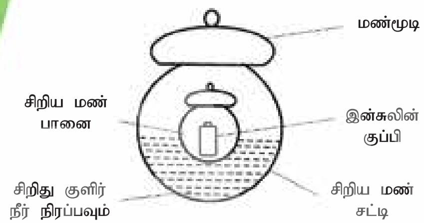
- இன்சுலின் சிரின்ஜை 3 முதல் 4 நாட்கள் பாவிக்கலாம்.

அதிகமாக பாவிக்கும் போது வலி மற்றும் தோலில் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

- இன்சுலின் செலுத்திய பின்பு, சிரின்ஜிலுள்ள ஊசியை அதன் மூடியால் மூடிவிட்டு இன்சுலின் குப்பியுடன் வைக்கவும்.
- ஊசியின் நுனியை தொடவோ அல்லது துடைக்கவோ கூடாது.
- இன்சுலின் செலுத்தும் போது வலி ஏற்படமாட்டாது, வலி ஏற்படின் பின்வருவனவற்றை கையாளுங்கள்.
  - இன்சுலின் சிரின்ஞ்சில் காற்று குமிழ்கள் இருப்பின் ஊசியின் நுனியை மேலாக நிமிர்த்தி சிரின்ஜை மெதுவாக தட்டுவதன் மூலம் வெளியேற்றுங்கள்.
  - ஊசி ஏற்றும் தசை பகுதியை இலேசாக வைத்து கொள்ளுங்கள்.
  - ஊசியின் திசையை மாற்றாமல் விரைவாக இன்சுலினை உட்செலுத்துங்கள்.
  - ஊசியின் நுனி மழுங்கி இருப்பின் புதிய ஊசியை பாவிக்கவும்.

இன்சுலின் குப்பியை பாதுகாப்பாக வைக்கும் முறைகள்

முடிந்தளவு குளிர்சாதன பெட்டியில் 2 முதல் 8 ^{0}C வரை வெப்பநிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



அதிக குளிர் (Freezer) அல்லது வெப்பம் மற்றும் சூரிய ஒளி படும்படியாக வைக்க வேண்டாம்.

குளிர்சாதன பெட்டி இல்லாத போது

இன்சுலின் உட்செலுத்துதல்

SRI LANKA DIABETES FEDERATION

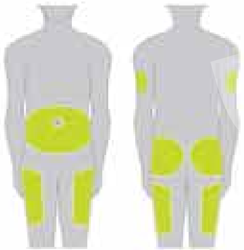
SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists

SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

இன்சுலின் ஓர் ஹோர்மோன் ஆகும். இது சதையி எனும் சுரப்பியினால் சுரக்கப்படுகின்றது. இன்சுலினின் அளவு மற்றும் செயற்பாடு குறைவதன் காரணமாக உடலில் குளுக்கோஸ் மட்டம் அதிகரிக்கின்றது.

இன்சுலின் தேவைப்படும் நபர்கள் யாவர்?

- முதலாம் வகை நீரிழிவு (Type 1) - இந்நோயாளிகளுக்கு இன்சுலின் மிக அவசியமானதாகும்.
- இரண்டாம் வகை நீரிழிவு (Type 2) - இந்நோயாளிகளுக்கு மாத்திரைகள் உடன் அல்லது மாத்திரைகள் இல்லாமலும் இன்சுலின் பாவிக்கப்படுகின்றது.
- நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்ட கர்ப்பிணி தாய்மார் மற்றும் மாத்திரை உட்கொள்ள முடியாத நோயாளிகள்.



1. உடலின் முன்புறம்
2. உடலின் பின்புறம்

இன்சுலின் ஹோர்மோனை ஊசி மூலம் உடலில் ஏற்றக்கூடிய இடங்கள்

1. தானாக ஊசி மூலம் ஏற்றக்கூடிய இடங்கள்.
2. இன்னொருவர் உதவியுடன் ஊசி மூலம் ஏற்றக்கூடிய இடங்கள்

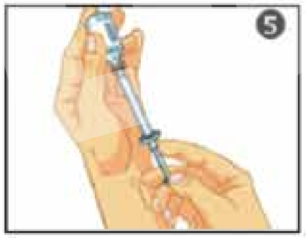
இன்சுலினை உட்செலுத்தும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சரியான வழிமுறைகள்

கைகளை நன்றாக கழுவி உலர்த்திக் கொள்ளுங்கள். இன்சுலின் குப்பியை உங்கள் உள்ளங்கையில் வைத்து மறுகையின் உதவியுடன் மெதுவாக உருட்டுங்கள். (இன்சுலின் குப்பியின் உட்புறம் வெள்ளை நிற துகள்கள், தூள் மற்றும் பழுப்பு நிறம் காணப்படின் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்)

மேலுள்ள பிளாஸ்டிக் மூடியை கழற்றுங்கள்

உங்களுக்கு தேவையான இன்சுலின் அளவுக்கு ஏற்றவாறு ஊசியில் காற்றை இழுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

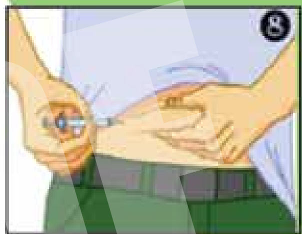
அதனை இன்சுலின் குப்பியினுள் செலுத்தி



அதே அளவு இன்சுலினை இழுத்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காற்று குமிழ்கள் இருப்பின் அகற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உடலில் இன்சுலின் உட்செலுத்தும் இடத்தை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.



தோலை மேல் இழுத்து இன்சுலின் சிரின்ஜியை பேனையை போல பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஊசியை தோலுள் செலுத்தி இன்சுலினை உட்செலுத்துங்கள். 5 செக்கன்களின் பின்னர் ஊசியை வெளியில் எடுங்கள்.

ஊசி மற்றும் சிரின்ஜை கவனமாக அப்புறப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தில் இது பற்றி உங்களுக்கு நன்றாக சொல்லித் தரப்படும்.